

Управление образования Березовского муниципального округа

БМАОУ Лицей №3 "Альянс"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ЛПО:

Могильникова Н.В.

Приказ №1 от «29» 08.
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель

Педагогического
совета:

Бирюлина Л.В.

Протокол №1 от «30» 08.
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор:

Иовик Н.В.

Приказ №135-о от «31» 08.
2023 г.

**Рабочая программа
«Экология человека»
8 класс**

(34 часов, 1 час в неделю)

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностными результатами являются

- осуществлять нравственный выбор на основе ценностного отношения к здоровью, экологической безопасности, жизни во всех ее проявлениях;
- осознавать взаимосвязь телесного и духовного здоровья при ведущей роли нравственности, компетентности и культуры человека;
- обладать положительной мотивацией к действиям по развитию своей экологической грамотности; осознанному отказу от вредных привычек; самоограничению на основе экологических, нравственных и правовых императивов; формированию культуры здорового и экологически безопасного образа жизни.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Метапредметными результатами являются:

Регулятивные УУД:

- называть принципы работы в команде (мягкое управление, сотрудничество и взаимопомощь для достижения общей цели); объяснять сущность ненасильственного общения и демонстрировать его в модельных ситуациях; вести диалог;

- называть существенные особенности конструктивной критики; применять способы аргументации (рассуждение, научное доказательство, ссылку на опыт, традиции, авторитетное мнение, здравый смысл);

- применять способы нейтрализации логических ошибок, уловок – манипуляций, устранять их; распознавать недостоверную информацию по ее существенным признакам;
- рефлексировать опыт досугового и проблемно – ценностного обсуждения актуальных вопросов экологической безопасности и здоровья;
- перечислять правила спора и обосновывать их целесообразность;

Познавательные УУД:

- приводить примеры применения экологической познавательной модели для выявления экологических рисков человека в информационной среде;
- схематично представлять модель успешного общения современного человека и комментировать ее;
- собирать необходимую информацию в библиотеке, Интернете; делать выписки с библиографическими ссылками;
- перечислять требования к просветительскому проекту; называть существенные отличия доказательства и убеждения; применять доказательство и убеждение при выполнении проекта;
- проводить оценку результатов проекта, его общественную экспертизу.

Коммуникативные УУД:

- называть существенные признаки дискуссии, составлять ее сценарий и организовывать ее; в дискуссии аргументировать свою точку зрения;
- называть фразы, недопустимые во время спора; называть способы предупреждения конфликта и выхода из него;
- применять принципы работы в команде в жизненных ситуациях;
- представлять информацию в виде тезисов;
- формулировать мысль, представлять ее публично, аргументировать, убеждать и вести просветительскую работу.

Предметными результатами являются

- способность работать с научными источниками информации о влиянии различных факторов на человека и его здоровье.
 - знание экологических и социальных факторов влияющих на здоровье человека.
 - умение описывать влияние экологических и социальных факторов на здоровье человека.
 - умение различать случайные и закономерные влияния экологических факторов на здоровье и работоспособность человека.
 - умение прогнозировать возможные последствия изменения окружающей среды на бытовом уровне.
 - умение объяснять значение и место взаимоотношений человека и природы в материальной и духовной культуре человека.
 - умение сравнивать проблемы здоровья у людей разных профессий и социальных групп в зависимости от общекультурных позиций, ценностных установок и ориентации.
 - умение организовывать диалог и находить компромиссы по вопросам оптимизации собственных отношений со средой.
 - проявление активности в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек.
 - понимание важности сохранения здоровья как одной из главных ценностей жизни.
 - овладение навыками здорового образа жизни.
 - повышение уровня общих и специальных знаний и умений по экологии.
- Оценивать условия жизни, прогнозировать изменение их в лучшую или худшую сторону, разрабатывать и осуществлять конкретные меры по их улучшению;
- Исходя из исторического экологического опыта, прогнозировать развитие различных современных экологических ситуаций;
- Организовывать и осуществлять комплекс мероприятий по оздоровлению природной и искусственной окружающей среды;

Принимать меры и проводить разъяснительную работу по улучшению духовной окружающей среды;
Использовать полученные знания в своей реальной общественной и практической деятельности;
Развивать творческие (исследовательские) взаимосвязи с товарищами.

2. Содержание программы

Введение (1 ч)

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно-научного цикла. Значимость и практическая направленность курса.

I. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч)

Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Здоровье. Здоровый образ жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды.

Лабораторная работа. Оценка состояния физического здоровья.

Проектная деятельность.

Народная мудрость гласит...(половицы, поговорки, приметы о климате, погоде и здоровье).

II. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (20 ч)

1. Вредные привычки

Вредные привычки- болезненные, пагубные пристрастия.

2. Опорно-двигательная система

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Двигательная активность. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений.

Проектная деятельность.

Формирование навыков активного образа жизни.

2. Кровь и кровообращение

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье. Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД.

Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертензия.

Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.

Лабораторные работы.

Определение стрессоустойчивости сердечно – сосудистой системы.

Проектная деятельность.

Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья).

3. Дыхательная система

Правильное дыхание. Горная болезнь.

Лабораторная работа.

Влияние холода на частоту дыхательных движений.

4. Пищеварительная система

Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты- важный экологический фактор. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.

Рациональное питание и культура здоровья. Режим питания. Диета.

Проектная деятельность.

Рациональное питание.

5. Кожа

Воздействие солнечных лучей на кожу . Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

Проектная деятельность. История возникновения разных способов закаливания у народов мира.

6. Нервная система. Высшая нервная деятельность

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Утомление, переутомление, стресс. Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности. Темпераменты. Биоритмы. Биологические часы. Гигиенический режим сна.

7. Анализаторы

Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия.

Лабораторная работа.

Воздействие шума на остроту слуха.

Проектная деятельность.

Бережное отношение к здоровью.

III. Репродуктивное здоровье

Особенности развития юноши и девушки под действием бисоциальных факторов.

Проблемы взросления и культура здоровья. Гендерные роли.

Ответственное поведение как социальный фактор.

3. Тематическое планирование по курсу «Экология человека»

№ урока п/п	Тема урока	Содержание	Характеристика основных видов деятельности
1.	Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно-научного цикла. Значимость и практическая	Разделы экологии человека (биологическая, социальная, прикладная). Экологические факторы: биотические, абиотические, антропогенные (социальные, физические, химические, биологические).	Объяснять предмет изучения экологии человека; разделы экологии человека; понятие «экологические факторы»; классификацию экологических факторов; какие экологические факторы воздействуют на организм человека; Приводить примеры различных экологических факторов. Называть личные цели изучения проблем экологии и здоровья и пути их

	направленность курса.		<p>решения. Формулировать свои познавательные интересы к проблемам экологии и здоровья. Раскрывать понятие «здоровье», его биосоциальную природу, единство телесного и духовного здоровья, его связь с биологической, психической адаптацией и социализацией.</p> <p>Давать определение здорового образа жизни как способа сохранения и увеличения ресурсов здоровья.</p>
2.	Здоровье и образ жизни.	<p>Природная и социальная среда. Здоровье (физическое, психическое, социальное). Образ жизни. Режим дня.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>№ 1 «Оценка состояния физического здоровья».</p> <p>* Влияние природно-климатических условий на разные группы населения.</p> <p>Климатические курорты нашей страны (или региона).</p>	<p>Формулировать понятия «природная среда», «социальная среда», «здоровье», «здоровый образ жизни», «режим дня»; какое влияние оказывает природная и социальная среда на здоровье человека;</p> <p>Объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; вести наблюдения и делать выводы.</p>
3.	История развития представлений о здоровом образе жизни.	<p>Отношение к здоровому образу жизни на разных этапах развития человеческого общества (от первобытного человека</p>	<p>Приводить примеры истории развития представлений о здоровом образе жизни;</p> <p>Объяснять изменения взглядов на</p>

		до наших дней). Изменения взглядов на здоровый образ жизни. * История возникновения экологических проблем нашего региона.	здоровый образ жизни.
4.	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	Этапы в истории развития взаимоотношений человека с природой. Экологическая катастрофа.	Доказывать понятия «загрязнение», «экологическая катастрофа»; этапы в истории развития взаимоотношений человека с природой; Характеризовать этапы в истории развития взаимоотношений человека с природой.
5.	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях.	Антропология. Этнография. Расы человека: негроидная, европейская, монголоидная. Типы телосложения: арктический, тропический, пустынный, высокогорный.	Называть предмет изучения антропологии и этнографии; расы человека; типы телосложения в зависимости от среды обитания; Аргументировано называть отличия человеческих рас, типов телосложения; доказывать, что все представители человечества относятся к виду человек разумный.
6.	Влияние климатических факторов на здоровье.	Климат и здоровье. Погода и здоровье. Биометеорология. *Пословицы, поговорки, приметы о климате, погоде и здоровье.	Применять предмет изучения биометеорологии; воздействие климата и погоды на организм человека; Объяснять какое влияние оказывает климат на здоровье; предлагать рекомендации отдыхающим, выбирающим для отдыха места, отличные по своим климатическим условиям от мест их постоянного

			жительства.
7.	Экстремальные факторы окружающей среды.	<p>Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.</p> <p>* Ионизирующая радиация и здоровье. Электромагнитные поля и здоровье.</p>	<p>Обосновывать понятие «экстремальные факторы»; влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека;</p> <p>Объяснять, от чего зависит возникновение перегрузок.</p>
8.	<i>Контрольная работа № 1 «Окружающая среда и здоровье человека».</i>	<i>Контрольная работа № 1 «Окружающая среда и здоровье человека».</i>	<p>Применять основные понятия темы «Окружающая среда и здоровье человека»: экологические факторы», «природная среда», «социальная среда», «здоровье», «здоровый образ жизни», «режим дня», «загрязнение», «экологическая катастрофа», «экстремальные факторы»</p> <p>Отвечать на вопросы самостоятельной работы.</p>
9.	Вредные привычки .	Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ.	<p>Раскрывать понятия «вредные привычки», «пагубные пристрастия», «эйфория», «наркотические вещества»; классификацию наркотических веществ; последствия вредных привычек;</p> <p>Объяснять, как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека.</p>

10.	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека.	Опорно-двигательная система: кости и мышцы. Факторы: наследственность, питание, физическая нагрузка, алкоголь, табакокурение. Гиподинамия у детей и взрослых. Активный образ жизни. * Гигиена спорта.	Сравнивать вещества и элементы, входящие в состав костей; факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной системы; понятие «гиподинамия»; Объяснять действие различных факторов, влияющих на формирование опорно-двигательной системы; делать основные виды физических упражнений.
11.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови детей и взрослых. Климатогеографические факторы. Радиационное облучение. Курение, алкоголь, лекарственные препараты, влияющие на развитие плода. Гипоксия. Анемия. <i>Лабораторная работа № 2 «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета»</i>	Классифицировать факторы, влияющие на состав крови; понятия «гипоксия», «анемия»; Объяснять причины изменения состава крови.
12.	Иммунитет и здоровье.	Система кровообращения. Ударный объем. Частота сердечных сокращений. Юношеская гипертония. <i>Лабораторная работа № 3 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку».</i>	Применять понятия «ударный объем», «частота сердечных сокращений», «гипертония»; в чем заключается профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы Приводить примеры факторов, влияющих на кровообращение; вести
13.	Условия полноценного развития системы кровообращения.	Система кровообращения. Ударный объем. Частота сердечных сокращений. Юношеская гипертония. <i>Лабораторная работа № 3 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку».</i>	Применять понятия «ударный объем», «частота сердечных сокращений», «гипертония»; в чем заключается профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы Приводить примеры факторов, влияющих на кровообращение; вести
14.	Профилактика нарушения	Система кровообращения. Ударный объем. Частота сердечных сокращений. Юношеская гипертония. <i>Лабораторная работа № 3 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку».</i>	Применять понятия «ударный объем», «частота сердечных сокращений», «гипертония»; в чем заключается профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы Приводить примеры факторов, влияющих на кровообращение; вести

	деятельности сердечно-сосудистой системы.		наблюдения и делать выводы.
15.	Правильное дыхание.	Горная болезнь. Канцерогены. Носовое дыхание. Правильное дыхание. <i>Лабораторная работа № 4 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»</i>	Определять причины возникновения горной болезни; какие факторы влияют на дыхание; значение носового дыхания; Обосновывать примеры, вести наблюдения и делать выводы.
16.	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор.	Питательные вещества. Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные соли. Вкусовые компоненты. Природные пищевые компоненты: растительные волокна, молочно-кислые бактерии, дрожжи.	Называть состав пищи; значение минеральных веществ для организма; Объяснять роль белков, жиров, углеводов в организме;
17.	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	Вредные вещества: нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы. Заболевания, вызываемые болезнетворными организмами: сальмонеллез, ботулизм. <i>Практическая работа № 1 «О чем может</i>	Показывать пути поступления в пищу вредных веществ; некоторые заболевания, вызываемые болезнетворными организмами; Объяснять , какой вред наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы; применять профилактику заболеваний, вызываемых болезнетворными организмами.

		<p>рассказать упаковка».</p> <p>* Режим питания.</p>	
18.	Рациональное питание и культура здоровья.	<p>Рациональное питание.</p> <p>Культура питания. Диета.</p> <p>* Диета и здоровье.</p>	<p>Применять понятия «рациональное питание», «культура питания», «диета»;</p> <p>Давать оценку диетам.</p>
19.	Воздействие солнечных лучей на кожу.	<p>Факторы, оказывающие влияние на кожу.</p> <p>Инфракрасные, видимые, ультрафиолетовые лучи.</p> <p>Солнечное голодание.</p> <p>Правила пребывания на солнце.</p>	<p>Формулировать значение и строение кожи; последствия воздействия инфракрасных, видимых, ультрафиолетовых лучей на человека;</p> <p>правила пребывания на солнце;</p> <p>Объяснять и применять правила пребывания на солнце.</p>
20.	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание: средства и способы.	<p>Теплоотдача:</p> <p>теплопроводение, теплоизлучение, потоиспарение, участие кровеносных сосудов.</p> <p>Закаливание. Солнечные ванны. Воздушные ванны.</p> <p>Водные процедуры.</p> <p>* Способы закаливания.</p>	<p>Раскрывать процессы теплоотдачи, протекающие в организме человека;</p> <p>правила закаливания; средства и способы закаливания;</p> <p>Применять правила закаливания.</p>
21.	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	<p>Утомление.</p> <p>Переутомление.</p>	<p>Характеризовать строение и значение нервной системы; факторы, влияющие на развитие нервной системы плода, в подростковый период; понятие «утомление»; причины возникновения переутомления;</p> <p>Предупреждать переутомление.</p>

22.	Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на слух и органы равновесия.	Фотоэпилепсия. Работа на компьютере. Звук. Шум. Укачивание. Вибрационная болезнь. Лабораторная работа № 5 «Воздействие шума на остроту слуха»	Обосновывать строение зрительного анализатора; факторы, вызывающие нарушение зрения; строение органа слуха и равновесия; понятия «звук», «шум», «вибрация»; влияние шума на организм человека; Применять гигиенические рекомендации работы на компьютере; применять профилактику болезней движения.
23.	Стресс как негативный биосоциальный фактор.	Стресс. Стадии стресса. Методы релаксации: простое расслабление мышц, метод медитативной релаксации, антистрессовая релаксация, чередующееся носовое дыхание. Лабораторная работа № 6 «Оценка температурного режима учебных помещений».	Давать определение понятие «стресс»; стадии стресса; методы релаксации; Применять методы релаксации.
24.	Чувствительность к внешним воздействиям и типы высшей нервной деятельности	Темпераменты: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик. Стрессоустойчивость.	Сравнивать типы темпераментов; Объяснять проявление стрессоустойчивости в зависимости от типов высшей нервной деятельности.
25.	Биоритмы и причины их нарушения.	Биоритмы. Основные группы биоритмов. Биологические часы. * Циркадные ритмы и здоровье.	Раскрывать понятие «биоритмы», «биологические часы»; причины нарушений биоритмов; Называть основные группы биоритмов.

26.	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.	Сон. Значение фаз сна. Продолжительность сна. Гигиена сна. * Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к сну человека.	Показывать значение фаз сна для организма; продолжительность сна в разные периоды жизни; правила гигиены сна; Применять правила гигиены сна.
27.	Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	Щитовидная железа. Эпифиз.	Определять железы внутренней секреции, их функции; Объяснять влияние эпифиза на организм человека.
28.	<i>Контрольная работа № 2</i> «Условия и способы правильного формирования кожи, зрения, слуха, органов равновесия, нервной системы»	Контрольная работа № 2 «Условия и способы правильного формирования кожи, зрения, слуха, органов равновесия, нервной системы»).	Формулировать основные понятия темы «Условия и способы правильного формирования кожи, зрения, слуха, органов равновесия, нервной системы»: «утомление», «звук», «шум», «вибрация», «стресс», «биоритмы», «биологические часы» Применять полученные знания при решении практических задач.
29.	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	Половые железы. Половые гормоны. Период полового созревания. Вторичные половые признаки.	Характеризовать строение женской и мужской репродуктивной системы; функции половых желез в организме; чем характеризуется период полового созревания; Называть факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на организм человека в

			подростковом возрасте.
30.	Проблемы взросления и культура здоровья.	Половая жизнь. Беременность. Естественное и искусственное прерывание беременности.	Формулировать этапы развития организма человека; к каким возможным последствиям ведет ранняя половая жизнь; причины естественного прерывания беременности; Объяснять отрицательные последствия искусственных абортов.
31.	Факторы риска внутриутробного развития.	Внутриутробное развитие. Факторы риска: физические, биологические, химические. *Внутриутробные инфекции.	Обосновывать понятие «внутриутробное развитие»; факторы риска внутриутробного развития; Приводить примеры факторов риска.
32.	Гендерные роли.	Роль и место мужчины и женщины в обществе. *Социальные роли.	Раскрывать роль и место мужчины и женщины в обществе; Перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин.
33.	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем.	Сифилис. Гонорея. Хламидиоз. Трихомоноз. Герпес. СПИД. *Лечение и профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение. *Виды социального	Пояснять способы заражения венерическими заболеваниями; какие действия необходимо предпринять при подозрении на возникновение венерических болезней; Давать характеристику группам заболеваний, передающимся половым путем. Доказывать , чем опасны ранние сексуальные отношения;

34.	Ответственное поведение как социальный фактор.	поведения.	Правильно вести себя в сложных ситуациях.
-----	--	------------	---