

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Чугуевский муниципальный округ

МКОУ СОШ № 8 с.Уборка

СОГЛАСОВАНО

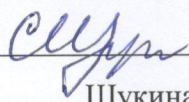
**Заместитель директора
по УВР**

Абраимова Ю.И.

Приказ № 165 А от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МКОУ
СОШ № 8 с. Уборка**


Щукина С.Р.

Приказ № 165 А от «30»
августа 2024 г.

**Рабочая программа по учебному курсу
Экология человека
(8 класс)**

с. Уборка, 2024

Пояснительная записка

Программа учебного курса составлена в соответствии с требованиями действующего Государственного образовательного стандарта.

Рабочая программа предназначена для преподавания экологии человека по программе основного общего образования по учебнику М.З. Федоровой, В.С. Кучменко, Г.А. Ворониной «Экология человека. 8 класс». Данная рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) с использованием оборудования «Точки Роста»

Курс экологии человека направлен на формирование у учащихся представлений о приспособлении человека к различным экологическим условиям, а также влияние природных и антропогенных факторов на здоровье. Большое внимание уделяется основам здорового образа жизни.

Изучение данного курса в 8 классах базируется на знаниях, полученных учащимися при изучении биологии в предшествующих классах средней школы. Это позволяет обобщить знания, приобретенные ранее, углубить их и раскрыть на более высоком теоретическом уровне. В курсе важное место отводится формированию естественнонаучного мировоззрения.

Программа состоит из 3 основных разделов: «Окружающая среда и здоровье человека», «Влияние факторов среды на системы органов», «Репродуктивное здоровье».

Новизна рабочей программы заключается в том, что она отражает сведения о современной естественнонаучной картине мира, затрагивая связи между природой и человеком. Актуальность рабочей программы связана с прикладной, практической направленностью содержания курса экологии человека, важное место отведено вопросам сохранения и укрепления здоровья человека, профилактике заболеваний, безопасного поведения в окружающей среде. *Цели* изучения курса

- освоение знаний о взаимоотношениях человека с природой; изменениях в системах органов человека под воздействием природных и антропогенных факторов; профилактике заболеваний;
- овладение дальнейшими исследовательскими умениями проводить наблюдения, учет, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы;
- развитие интереса к изучению особенностей строения и жизнедеятельности человеческого организма, интеллектуальных и творческих способностей в процессе решения познавательных задач;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к природе; стремления действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами поведения, соблюдать здоровый образ жизни;
- применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни; анализ и оценка состояния здоровья, влияние на него факторов окружающей и производственной среды; формирование безопасного поведения в природной и производственной среде, оказания простейших видов первой медицинской помощи.

Задачи курса:

- развитие экологического мышления учащихся;
- формирование экологической культуры и мировоззрения;

- изучение многообразия природы;
- изучение взаимосвязей природы и человеческого общества;
- анализ влияния природных и антропогенных факторов на системы органов человека;
- формирование у учащихся системы мышления и действий, направленных на установление связей, обнаруживаемых изменений в состоянии здоровья с действием факторов среды обитания;
- продолжение развития у учащихся навыков самостоятельной работы.

Курс экологии человека сочетает в себе различные отрасли науки - биологии, географии, химии, физики, истории, анатомии и физиологии человека, обеспечивая закрепление межпредметных связей. *Результаты обучения.*

Приоритетной является практическая деятельность учащихся по постановке опытов, проведению наблюдений за состоянием организма, описанию последствий при влиянии различных факторов.

Важное внимание обращается на развитие практических навыков и умений в работе с дополнительными источниками информации: энциклопедиями, справочниками, словарями, научно-популярной литературой, ресурсами Internet и др., а также:

- выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей;
- выбор условий проведения наблюдения или опыта;
- оценка состояния организма при воздействии на него различных факторов среды; выполнение правил безопасности при проведении практических работ.
- поиск необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet);
- использование дополнительных источников информации при решении учебных задач; работа с текстами естественнонаучного характера (пересказ; выделение в тексте терминов, описаний наблюдений и опытов; составление плана; заполнение предложенных таблиц); - подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления);
- корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества; - оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу.

Содержание программы по курсу «Экология человека» (34 часа, 1 час в неделю)

Введение (1 час)

Разделы экологии человека (биологическая, социальная, прикладная). Экологические факторы: биотические, абиотические, антропогенные (социальные, физические, химические, биологические).

Глава 1. Окружающая среда и здоровье человека (7 часов)

Природная и социальная среда. Здоровье (физическое, психическое, социальное). Образ жизни. Режим дня. Влияние природно-климатических условий на разные группы населения.

Климатические курорты нашей страны (или региона).

Отношение к здоровому образу жизни на разных этапах развития человеческого общества (от первобытного человека до наших дней). Изменения взглядов на здоровый образ жизни.

История возникновения экологических проблем нашего региона.

Этапы в истории развития взаимоотношений человека с природой. Экологическая катастрофа.

Антропология. Этнография. Расы человека: негроидная, европейская, монголоидная.

Типы телосложения: арктический, тропический, пустынный, высокогорный.

Климат и здоровье. Погода и здоровье. Биометеорология.

Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

Ионизирующая радиация и здоровье. Электромагнитные поля и здоровье. *Лабораторная работа № 1 «Оценка состояния физического здоровья».*

Глава 2. Влияние факторов среды на системы органов (19 часов)

Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ.

Опорно-двигательная система: кости и мышцы. Факторы: наследственность, питание, физическая нагрузка, алкоголь, табакокурение. Гиподинамия у детей и взрослых.

Активный образ жизни. Гигиена спорта.

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.

Система кровообращения. Ударный объем. Частота сердечных сокращений. Юношеская гипертония.

Горная болезнь. Канцерогены. Носовое дыхание. Правильное дыхание.

Питательные вещества. Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные соли. Вкусовые компоненты. Природные пищевые компоненты: растительные волокна, молочнокислые бактерии, дрожжи.

Вредные вещества: нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы. Заболевания, вызываемые болезнетворными организмами: сальмонеллез, ботулизм. Режим питания.

Рациональное питание. Культура питания. Диета. Диета и здоровье.

Факторы, оказывающие влияние на кожу. Инфракрасные, видимые, ультрафиолетовые лучи. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Теплоотдача: теплопроводение, теплоизлучение, потоиспарение, участие кровеносных сосудов. Закаливание. Солнечные ванны. Воздушные ванны. Водные процедуры. Способы закаливания.

Утомление. Переутомление. Фотоэпилепсия. Работа на компьютере. Звук. Шум.

Укачивание. Вибрационная болезнь.

Стресс. Стадии стресса. Методы релаксации: простое расслабление мышц, метод медитативной релаксации, антистрессовая релаксация, чередующееся носовое дыхание.

Темпераменты: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик. Стрессоустойчивость.

Биоритмы. Основные группы биоритмов. Биологические часы.

Циркадные ритмы и здоровье.

Сон. Значение фаз сна. Продолжительность сна. Гигиена сна.

Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к сну человека.

Щитовидная железа. Эпифиз.

Лабораторная работа № 2 «Оценка состояния противомикробного иммунитета»

Лабораторная работа № 3 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку».

Лабораторная работа № 4 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»

Лабораторная работа № 5 «Воздействие шума на остроту слуха»

Лабораторная работа № 6 «Оценка температурного режима учебных помещений».

Практическая работа № 1 «О чем может рассказать упаковка».

Глава 3. Репродуктивное здоровье (7 часов)

Половые железы. Половые гормоны. Период полового созревания. Вторичные половые признаки.

Половая жизнь. Беременность. Естественное и искусственное прерывание беременности.

Внутриутробное развитие. Факторы риска: физические, биологические, химические. Внутриутробные инфекции.

Роль и место мужчины и женщины в обществе. Социальные роли.

Сифилис. Гонорея. Хламидиоз. Трихомоноз. Герпес. СПИД.

Лечение и профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

Ответственное поведение. Виды социального поведения.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

В результате изучения дисциплины учащийся должен *знать*:

- о воздействии экологических факторов на организм человека; какое влияние оказывает природная и социальная среда на здоровье человека;
- влияние климатических факторов на здоровье;
- влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека;
- последствия вредных привычек;
- факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем; на развитие и функционирование нервной системы; внешние воздействия на органы зрения, слуха и равновесия, на кожный покров; □ особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.
- причины заболеваний, передающихся половым путем, их профилактика и лечение;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- основные принципы лекарственной помощи;
- факторы здоровья и факторы риска болезни;

уметь:

- объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; какое влияние оказывает климат на здоровье; от чего зависит возникновение перегрузок; как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека; роль белков, жиров, углеводов в организме; какой вред организму наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы;
- приводить примеры факторов, влияющих на кровеносную, опорно-двигательную, дыхательную, пищеварительную и др. системы; факторов риска внутриутробного развития; оказывающих положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте;
- давать оценку диетам;
- перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин;
- описывать собственные наблюдения или опыты, различать в них цель, условия проведения и полученные результаты;
- использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи;
- находить значение указанных терминов в справочной литературе;
- кратко пересказывать доступный по объему текст естественнонаучного характера; выделять его главную мысль;
- использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях;
- следовать правилам безопасности при проведении практических работ; *использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); правил поведения в природной среде;
- выполнения основных видов физических упражнений;
- применения правил пребывания на солнце; правил закаливания; правил гигиены сна; методов релаксации; гигиенических рекомендаций работы на компьютере;
- предупреждения переутомления;
- оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;
- уходе за больными.

**Календарно – тематическое планирование
«Экология человека» в 8 класса.**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Дата | Факт. | Коррекция | Д/з |
|---|---|------|-------|-----------|-----|
| Введение 1 час | | | | | |
| 1. | Что изучает экология человека. | 1 | | | |
| Глава 1. Окружающая среда и здоровье человека - 7 ч. | | | | | |
| 2. | Здоровье и образ жизни. <i>Лабораторная работа № 1 «Оценка состояния физического здоровья».</i> | 1 | | | |
| 3. | История развития представлений о здоровом образе жизни. | 1 | | | |
| 4. | Из истории развития взаимоотношений человека с природой. | 1 | | | |
| 5. | Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. | 1 | | | |
| 6. | Влияние климатических факторов на здоровье. | 1 | | | |
| 7. | Экстремальные факторы окружающей среды. | 1 | | | |
| 8. | Обобщение <i>по теме: «Окружающая среда и здоровье человека».</i> | 1 | | | |
| Глава 2. Влияние факторов среды на системы органов - 19 ч. | | | | | |
| 9. | Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия). | 1 | | | |
| 10. | Условия правильного формирования опорнодвигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека. | 1 | | | |
| 11. | Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье. <i>Лабораторная работа №2 «Оценка состояния противоинокционного иммунитета»</i> | 1 | | | |
| 12. | Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. <i>Лабораторная работа №3 «Реакция сердечнососудистой системы на физическую нагрузку».</i> | 1 | | | |
| 13. | Правильное дыхание. <i>Лабораторная работа №4 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»</i> | 1 | | | |
| 14. | Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор. | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| 15. | Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. | 1 | | | |
| 16. | Рациональное питание и культура здоровья. | 1 | | | |
| 17. | Условия правильного формирования опорнодвигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. | 1 | | | |
| 18. | Воздействие солнечных лучей на кожу. | 1 | | | |
| 19. | Температура окружающей среды и участие | 1 | | | |
| | кожи в терморегуляции. Закаливание: средства и способы. | | | | |
| 20. | Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. | 1 | | | |
| 21. | Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на слух и органы равновесия. <i>Лабораторная работа № 5 «Воздействие шума на остроту слуха».</i> | 1 | | | |
| 22. | Стресс как негативный биосоциальный фактор. <i>Лабораторная работа № 6 «Оценка температурного режима учебных помещений».</i> | 1 | | | |
| 23. | Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. | 1 | | | |
| 24. | Биоритмы и причины их нарушения. | 1 | | | |
| 25. | Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни. | 1 | | | |
| 26. | Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции. | 1 | | | |
| 27. | Обобщение по теме «Условия и способы правильного формирования кожи, зрения, слуха, органов равновесия, нервной системы». | 1 | | | |
| Глава 3. Репродуктивное здоровье - 7 ч. | | | | | |
| 28. | Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. | 1 | | | |
| 29. | Проблемы взросления и культура здоровья. | 1 | | | |
| 30. | Факторы риска внутриутробного развития. | 1 | | | |
| 31. | Гендерные роли. | 1 | | | |
| 32. | Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. | 1 | | | |
| 33. | Ответственное поведение как социальный фактор. | 1 | | | |
| 34. | Обобщение по теме «Репродуктивное здоровье». | 1 | | | |

Список литературы

Основные источники

1. Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья: 8 класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. М.:ВентанаГраф, 2010.- 144 с.
2. Воронина Г.А., Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья: 8 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2008. – 64 с.

Методическая литература

(Список рекомендуемой литературы для учителя)

1. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека. Избранные лекции. - М.,1994. - 269 с.
2. Алексахина И.Ю. Глобальное образование: проблемы и решения. — СПб. СпецЛит, 2002.
3. Алексеев В.П. Очерки экологии человека. - М., 1998. - С. 18.
4. Байкулова Н.Г., Удовиченко Н.А., Кузьмина Н.В. ПМП при травмах. – Саратов. 2001.
5. Келлер А.А., Кувакин В.И. Медицинская экология. – СПб. «Петроградский и К», 1998. - 256 с.
6. Мовчан В.Н. Экология человека. Учебное пособие. СПб.:СПбГУ, 2006. – 292 с.
7. Окружающая среда и здоровье человека./Под ред. А.Д. Лебедева. – М.: наука, 1979.
8. Пакулова В.М. Работа с терминами на уроках биологии. — М.: Просвещение, 1990.
9. Прохоров Б.Б. Экология человека. - М.: Академия, 2007. - 320 с.
10. Реймерс Н.Ф. Основные биологические понятия и термины. — М.: Просвещение, 1988.
11. Физиология человека: Учебник / под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. - В 2 т.- М.: Медицина, 2002. - 448 с.

Дополнительные источники

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134259.
2. Вайнбаум С.Я. Гигиена физического воспитания. - М.: Просвещение, 1986. - С.73-78.
3. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 64 с.
4. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. – Липецк: Изд-во ЛГПИ, 2000. - 110 с.
5. Головлев М.И. Основы медицинских знаний учащихся. – М.: Просвещение. 1991.
6. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье: Факторы риска и системы оздоровления. - М.: Сов. спорт, 1995. - 64 с.
7. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. - М.: Медицина, 1989. - С.8-35, 138-174.
8. Стафеев В.Ф. Гигиена в вопросах и ответах. – Петрозаводск: ПГУ, 1998.- 103 с.
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. - С.152-156, 172-247.
10. Чмиленко В.И. Валеология: Учеб. пособие. - М.: Уникум-центр, 1999. - С.48-50.