

Приложение к Основной
образовательной программе
основного общего образования
МБОУ СОШ № 21
(утверждена приказом от
29.08.25 № 423)

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

Содержание учебного курса

Введение

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

Окружающая среда и здоровье человека

Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Классификация экологических факторов: абиотические, биотические, антропогенные. История возникновения экологических проблем нашего региона.

Человек как биосоциальное существо. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным). Образ жизни. Здоровье. Здоровый образ жизни.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой.

Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Этнография.

Климат и здоровье. Погода и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

Пословицы, поговорки, приметы о климате, погоде и здоровье. Влияние природноклиматических условий на разные группы населения.

Климатические курорты нашей страны и региона.

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

Лабораторная работа Оценка состояния физического здоровья

Проектная деятельность

История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

Влияние факторов среды на функционирование систем органов

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

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия.

Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД.

Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония.

Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.

Правильное дыхание. Горная болезнь.

Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы.

Питьевой режим. Вредные примеси пищи, их воздействие на организм.

Рациональное питание. Режим питания. Диета.

Воздействие на кожу солнечных лучей. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Закаливание. Роль кожи в терморегуляции.

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Утомление, переутомление, стресс. Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности.

Темпераменты. Биоритмы. Биологические часы. Гигиенический режим сна.

Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.

Лабораторные работы

Оценка состояния противoinфекционного иммунитета.

Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Влияние холода на частоту дыхательных движений.

Воздействие шума на остроту слуха. Практические работы

О чем может рассказать упаковка продукта.

Развитие утомления. Проектная деятельность

Формирование навыков активного образа жизни.

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

Закаливание и уход за кожей.

Рациональное питание

Бережное отношение к здоровью.

Репродуктивное здоровье

Половые железы. Вторичные половые признаки. Период полового созревания. Половая жизнь.

Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.

Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.

Заключение

Подведение итогов по курсу «Экология человека. Культура здоровья». Здоровье как одна из главных ценностей. Влияние биологических и социальных факторов на организм человека.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических,

демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

ответственное отношение к учению, готовность и способность 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;

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

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность 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;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического

мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях. **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; смысловое чтение;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и

потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

сформирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; сформирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

Выпускник научится пользоваться научными методами для распознавания экологических проблем; давать научное объяснение экологическим фактам, процессам, явлениям, закономерностям, их роли в жизни организмов и человека; проводить наблюдения за живыми объектами, собственным организмом; описывать экологические процессы и явления; ставить несложные эксперименты и интерпретировать их результаты.

Выпускник овладеет системой экологических знаний – понятиями, закономерностями, законами, теориями, имеющими важное общеобразовательное и познавательное значение; сведениями по истории становления экологии как науки.

Выпускник приобретет навыки использования научно-популярной литературы по экологии, справочных материалов (на бумажных и электронных носителях), ресурсов Интернета при выполнении учебных задач.

В ходе изучения курса у учащихся сформируются знания:

о воздействии экологических факторов на организм человека;

о воздействии природных и социальных факторов на организм человека; 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;

Выпускник получит возможность научиться:

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;

соблюдать меры профилактики отравлений, вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); правила поведения в природной среде;

применять правила пребывания на солнце; правила закаливания; правила гигиены сна; методы релаксации; гигиенические рекомендации работы на компьютере;

предупреждать переутомления;

оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; ухаживать за больными .

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания* с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

**Курсивом выделены темы, разработанные с учетом рабочей программы воспитания*

8 класс 34 часа (1 час в неделю)

№ урока	Наименование темы	Содержание	Количество часов	ЦОР
	Экология человека как научное направление. <i>День знаний*</i>	Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественнонаучного цикла. Значимость и практическая направленность курса.		https://экокласс.рф/

	Классификация экологических факторов.	Человек как биосоциальное существо. Связь природной и социальной среды со здоровьем. Образ жизни. Здоровье. Здоровый образ жизни. Л.р. №1 «Оценка состояния физического здоровья»		https://экокласс.рф/
	Этапы развития взаимоотношений человека с природой.	История развития представлений о здоровом образе жизни.		https://экокласс.рф/
	Характеристика основных адаптивных типов человека. <i>Международный</i>	Расы человека. Этнография.		https://экокласс.рф/

	<i>день пожилых людей *</i>			
	Климат и здоровье. <i>День защиты животных *, День Учителя*</i>	Погода и здоровье. Биометеорология. Влияние природноклиматических условий на разные группы населения. Климатические курорты нашей страны и региона		https://экокласс.рф/
	Экстремальные факторы	Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.		https://экокласс.рф/

	Вредные привычки, пагубные пристрастия <i>Международный день школьных библиотек*</i>	Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ.		https://экокласс.рф/
	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. <i>День народного единства*</i>			https://экокласс.рф/
	Двигательная активность.	Гиподинамия. Основные категории физических упражнений. Гигиена спорта.		https://экокласс.рф/
	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия.			https://экокласс.рф/

	Изменение клеток иммунной системы. <i>День Государственного герба РФ*</i>	Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД. Л.р. № 2 «Оценка состояния противоинфекционного иммунитета».		https://экокласс.рф/
	Условия полноценного развития системы кровообращения.	Л.р. № 3 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку».		https://экокласс.рф/

	<p>Юношеская гипертония.</p> <p><i>День Героев Отечества*</i></p> <p><i>День прав человека*</i></p>	Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.		https://экокласс.рф/
	Правильное дыхание.	Горная болезнь. Л.р.№ 4 « Влияние холода на частоту дыхательных движений».		https://экокласс.рф/
	Состав и значение основных компонентов пищи.	Гиповитаминозы. Питьевой режим.		https://экокласс.рф/
	Вредные примеси пищи, их воздействие на организм.	П.р. № 1 «О чем может рассказать упаковка»		https://экокласс.рф/
	Рациональное питание. <i>День воинской славы России*</i>	Режим питания. Диета.		https://экокласс.рф/
	Правила пребывания	Воздействие на кожу		https://экокласс.рф/

	<p>на солнце.</p> <p><i>День русской науки*.</i></p>	<p>солнечных лучей.</p> <p>Солнечное голодание.</p>		https://экокласс.рф/
	Роль кожи в терморегуляции.			https://экокласс.рф/
	<p>Закаливание.</p> <p><i>Международный день родного языка*;</i></p>	Средства и способы закаливания		https://экокласс.рф/
	Утомление, переутомление.	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.		https://экокласс.рф/

		П.р. № 2 «Развитие утомления»		
	Стрессоустойчивость	Стресс как негативный биосоциальный фактор.		https://экокласс.рф/

	Темпераменты.	Типы высшей нервной деятельности (ВНД).		https://экокласс.рф/
	Биологические часы. <i>День воссоединения Крыма с Россией*</i>	Биоритмы и причины их нарушений.		https://экокласс.рф/
	Гигиенический режим сна.			https://экокласс.рф/
	Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора.			https://экокласс.рф/
	Профилактика нарушений функционирования органов слуха и равновесия. <i>День космонавтики*</i>	Внешнее воздействие на слух и органы равновесия. Л.р. № 5 «Воздействие шума на остроту слуха»		https://экокласс.рф/
	Половые железы.	Вторичные половые признаки. Период полового созревания. Половая жизнь.		https://экокласс.рф/
	Особенности развития организмов юноши и девушки. <i>Всемирный день Земли.</i>			https://экокласс.рф/

	Проблемы взросления и культура здоровья.	Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.		https://экокласс.рф/
	Беременность.	Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.		https://экокласс.рф/
	Здоровье как одна из главных ценностей.	Влияние биологических и социальных факторов на организм человека.		https://экокласс.рф/
	Защита проектов, творческих работ. <i>День славянской письменности и культуры*</i>	Подведение итогов по курсу «Экология человека. Культура здоровья».		
		Итого		

*Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (основного, среднего образования) общего образования МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа».