

ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Культура здоровья

8 класс

Рабочая тетрадь для учащихся
общеобразовательных
организаций

2-е издание, стереотипное



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2018

УДК 373.167.1:574
ББК 28.86я72
В75

Воронина Г.А.
В75 Экология человека. Культура здоровья : 8 класс : рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / Г.А. Воронина, М.З. Фёдорова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Вентана-Граф, 2018. – 64 с. – (Российский учебник).

ISBN 978-5-360-09923-9

Рабочая тетрадь разработана к учебному пособию «Экология человека. Культура здоровья» (авт. М.З. Фёдорова, В.С. Кучменко, Г.А. Воронина), входит в систему учебно-методических комплектов «Алгоритм успеха». Предназначена для самостоятельной работы учащихся на уроках и при выполнении домашних заданий. Разнообразие типов вопросов и заданий, составленных в соответствии с содержанием параграфов учебного пособия, позволяет учителю организовывать работу с тетрадью на любом этапе урока. Задания повышенной сложности отмечены знаком (*).

Может быть использована при организации обучения по ФГОС (2010 г.).

УДК 373.167.1:574
ББК 28.86я72

Глава I. Окружающая среда и здоровье человека

§ 1. Что изучает экология человека

Экология человека – это научное направление, изучающее взаимодействие людей с окружающей их средой.

Экологические факторы – условия среды, воздействующие на организмы.

1. Закончите предложения.

Экология растений изучает _____

Экология животных изучает _____

2. Назовите среды обитания живых организмов.

3. Перечислите условия существования ели обыкновенной.

4. Как вы понимаете следующие выражения?

«Природа дает достаточно, чтобы удовлетворить естественные потребности.»

«Если нашим проводником будет природа, мы никогда не заблудимся.»

«Необходимо следовать указаниям природы.»

5. Запишите в таблицу примеры экологических факторов, используя текст учебника.

Экологические факторы		
Группа факторов	Природные	Антропогенные
Физические	_____ _____	_____ _____

Окончание таблицы

Группа факторов	Природные	Антропогенные
Химические	_____ _____	_____ _____
Биологические	_____ _____	_____ _____

6. С помощью стрелок покажите пути проникновения загрязняющих веществ в организм человека.



§ 2. Здоровье и образ жизни

Режим дня – жизнь по определенному распорядку.

1. Сформулируйте определения.

Здоровье – _____

Образ жизни – _____

2. Укажите, в чем сходство экологии растений и экологии человека.

3. К каким группам относятся факторы, воздействующие на человека?

Температура _____

Профессия (род деятельности) _____

Болезнетворные бактерии _____

4. Приведите аргументы, подтверждающие биосоциальную сущность человека.

Биологическая _____

Социальная _____

5. Прочитайте текст учебника и дополните схему.



6. Заполните таблицу.

Мой режим дня	
Время суток	Элементы режима дня
_____	_____
_____	_____

Время суток	Элементы режима дня
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

7. По каким причинам не все люди ведут здоровый образ жизни?

8. Изменяется ли ваш режим в выходные дни? Свой ответ поясните.

Лабораторная работа

Тема. Оценка состояния физического здоровья.

Цель: научиться объективно оценивать состояние своего здоровья.

Оборудование: секундомер или часы с секундной стрелкой.

Ход работы

1. Подсчитайте пульс в состоянии покоя (например, сидя). Для этого прижмите лучевую артерию у основания большого пальца руки и подсчитайте количество колебаний стенки артерии в течение 1 мин. Данные запишите в первую графу таблицы.