Індивідуальні завдання для студентів І курсу денної форми навчання

з дисципліни ”Екологія людини”

за період з 12.03 по 03.04. 2020 р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Джерела інформації для підготовки | Контрольний захід |
| 13.03.2020 (лаб.заняття) | **Розрахунок екологічних умов проживання людини. Визначення індексу людського розвитку**  Завдання:  1. Визначити поправочні коефіцієнти для визначення ступеню екологічної відповідності умов проживання людини.  2. Визначити індекс людського розвитку за трьома найважливішими показниками: тривалість життя, рівень грамотності населення, рівень внутрішнього валового продукту (ВВП) на душу населення.  3. Скласти порівняльну таблицю основних показників розвитку країн світу з урахуванням індексу людського розвитку.  4. Навести складові стратегії сталого розвитку країн. | 1. Залеський І.І., Клименко М.О. Екологія людини: Підручник.- К.: Академія, 2005.-287 с.  2. Лановенко О.Г. Екологія людини: Лабораторний практикум (Навчально-методичний посібник для студентів біологічних спеціальностей університетів) / О.Г.Лановенко. – Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. – 96 с. [Електронний ресурс]:http://www.kspu.edu/ eKhSUIR.kspu.edu | Оформлення лабораторної роботи в зошиті з виконанням усіх завдань, наведених у практикумі.  Письмова контрольна робота (за завданнями для самостійної роботи) |
| 20.03.2020 (лекція) | **Здоров’я людини та критерії його оцінки. Фактори, що впливають на стан здоров’я людини**  Питання:  1. Поняття проздоров’я людини. Критерії оцінки здоров’я людини. Критерії оцінки здоров’я суспільства.  2. Фактори, що впливають на здоров’я людини. Складові здорового способу життя.  3. Сучасний стан здоров’я населення України. Інтегральні показники здоров’я: поняття, значення.  4. Сучасні тенденції впливу на людину зміненої людством природи. Поняття про імунодепресію.  5. Хвороби урбанізації. Оцінка умов навколишнього середовища, що впливають на здоров’я людей. Гігієна. Гігієнічні нормування, його об’єкти.  6. Методики оцінки та самооцінки рівня фізичного стану індивіда.  7. Екологічна діагностика. Групи здоров’я. | 1. Залеський І.І., Клименко М.О. Екологія людини: Підручник.- К.: Академія, 2005.-287 с.  2. Некос А.Н. Екологія людини: Підручник / А.Н. Некос, Л.О. Багрова, М.О. Клименко. - Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2007. – 336 с.  3. Семенюк Н.В. Екологія людини: Навчальний посібник / Н.В. Семенюк. - Хмельницький: ТУП, 2002.- 356 с. | Реферат, тестування |
| 27.03.2020 (лаб.заняття) | **Визначення функціонального стану та адаптивних можливостей організму**  Завдання:  1. Визначити показник власного адаптаційного потенціалу за формулою Р. М. Баєвського.  2. Оцінити адаптивну здатність власного організму за тестом «індивідуальної хвилини».  3. Оцінити стан здоров’я та резервних можливостей адаптаційних систем, використовуючи тест МСК. Визначити фізичну працездатність методом степ-теста.  4. Визначити функціональний стан системи кровообігу за допомогою ортостатичної проби. За результатами дослідження побудувати графіки. Зробіть висновок про функціональний стан системи кровообігу.  5. Визначити функціональний стан серцево-судинної системи за допомогою проби Маріне. За результатами дослідження побудувати графіки. Визначити, наскільки почастішав пульс порівняно з вихідним значенням (у %).  6. Визначити функціональний стан системи дихання за допомогою проби Штанге. | Лановенко О.Г. Екологія людини: Лабораторний практикум (Навчально-методичний посібник для студентів біологічних спеціальностей університетів) / О.Г.Лановенко. – Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. – 96 с. [Електронний ресурс]:http://www.kspu.edu/ eKhSUIR.kspu.edu | Оформлення лабораторної роботи в зошиті з виконанням усіх завдань, наведених у практикумі.  Письмова контрольна робота (за завданнями для самостійної роботи). |
| 03.04.2020 (лаб.заняття) | **Оцінка ступеню тренованості організму за даними інструментального вимірювання та за функціональними пробами**  Завдання:  1. Засвоїти методику вимірювання артеріального тиску.  2. Навчитися вимірювати частоту серцевих скорочень - пульс.  3. Визначити ступінь тренованості організму за показниками пульсу, артеріального тиску до та після дозованого навантаження.  4.Визначити ступінь тренованості серця, використовуючи пробу з присіданнями.  5. Визначивши наведені вище показники, скласти висновок про функціональний стан серцево-судинної системи та рівень фізичного розвитку.  6. Оцінити функціональний стан серцево-судинної системи за допомогою проби Фурьє.  7.Ознайомитися з типами кровотеч та навчитися надавати першу допомогу при кровотечах. | Лановенко О.Г. Екологія людини: Лабораторний практикум (Навчально-методичний посібник для студентів біологічних спеціальностей університетів) / О.Г.Лановенко. – Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. – 96 с. [Електронний ресурс]:http://www.kspu.edu/ eKhSUIR.kspu.edu | Оформлення лабораторної роботи в зошиті з виконанням усіх завдань, наведених у практикумі.  Письмова контрольна робота (за завданнями для самостійної роботи). |