Індивідуальні завдання для студентів І курсу денної форми навчання

з дисципліни **”Екологія людини”**

за період з 21.04 по 24.04.2020 р. (тиждень Б)

**Викладач: доцент Лановенко О.Г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата, форма проведення заняття | Тема | Джерела інформації для підготовки | Контрольний захід |
| **21.04.2020**  **(лекційне заняття)** | **Інтоксикація організму і роль окремих органів у його очищенні. Екологічні проблеми харчування людини**  План  1. Поняття про інтоксикацію організму. Ознаки інтоксикації. Ознаки детоксикації організму.  2. Захисні бар’єри організму: лізоцим слини, лімфо-гортанне кільце, кисле середовище шлунку, печінка, мікрофлора товстого кишечника. Дисбактеріоз і його причини.  3. Способи самоочищення організму: роздільне харчування; способи перетворення шлаків на солі і виведення з організму; дотримання періодів вживання, засвоєння їжі, самоочищення; лікувальне голодування; ефект парної бані.  3.Правила раціонального харчування. Методологія розробки екологічно збалансованого харчового раціону.  4. Захворювання, що передаються через продукти харчування.  5. Захворювання, що виникають при нераціональному харчуванні.  6. Напрямки поліпшення стану здоров’я людини. Самокорекція імунітету. Способи підвищення імунних властивостей організму.  7. Особливості раціональної організації трудової діяльності. Основні вимоги до організації відпочинку людини.  8. Стрес. Фази стресового стану, їх характеристика. Антистресова програма поведінки.  9. Ознаки психічного перевантаження. Способи подолання психічного перевантаження. | **Підручники:**  1.Залеський І.І. Екологія людини: Підручник / І.І. Залеський, М.О. Клименко. - 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.  **Електронні ресурси:**  1. <http://www.nbuv.gov.ua/>  2. <http://www.humanecology.ru/>  3. <http://epl.org.ua/>  4.<http://www.sci.aha.ru/ALL/SLOV/bbp.htm>  5. <http://www.ecolife.ru/jornal/echo/>  6.<http://www.twirpx.com/files/ecology/human/>  7. <http://uiec.org.ua/>  8. <http://uenj.cv.ua>  9. <http://ies.nau.edu.ua/> | **Форми виконання:**  реферат, тестування  **Завдання:**  1.Підготувати реферат із питань теми лекції;  2. Скласти тестові завдання за питаннями  плану лекції  **Виконані завдання студенти надсилають на електронну адресу** [lanovenko2708@gmail.com](mailto:lanovenko2708@gmail.com) |