

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
Розділ I. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ	6
1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
Розділ II. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДИСЦИПЛІНИ	11
Тема 1. Предмет, метод і завдання екології людини	11
Тема 2. Методи досліджень екології людини	12
Тема 3. Стратегія і принципи екорозвитку суспільства	14
3.1. Історія взаємовідносин людини і природи	15
3.2. Етапи взаємовідносин людини з природою.	18
3.3. Здоров'я людини як комплексний показник стану людського суспільства	19
Тема 4. Адаптація людини до умов навколишнього середовища.	21
4.1. Адаптогенні фактори	22
4.2. Загальні закономірності адаптації людини	24
Тема 5. Взаємозв'язок здоров'я людини і чинників навколишнього середовища.	27
5.1. Вплив природного середовища на людину	27
5.2. Антропогенний вплив на природу і стан здоров'я людини	32
Тема 6. Біоритми. Часова організація організму людини	36
6.1. Класифікація біоритмів	36
6.2. Десинхроноз та його наслідки	37
Тема 7. Соціальні аспекти екології людини.	41
7.1. Людина як природно-соціальна істота.	42
7.2. Природні, соціокультурні та духовні виміри людського життя.	44
7.3. Демографічні проблеми людства.	45
7.4. Етнос як вихідна еколого-соціальної системи	48
7.5. Еколого-економічні проблеми урбанізованих територій	53
Тема 8. Екологія харчування	56
8.1. Екотрофологія – наука про харчування	56
8.2. Енерговитрати та механізми їх поповнення	59
8.3. Вплив соціально-економічних змін суспільства на якість харчування.	61
8.4. Особливості складу харчового раціону людини	62

Розділ III. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ДИСЦИПЛІНИ	65
Практичне заняття 1. Предмет екології людини	65
Практичне заняття 2. Методи досліджень в екології людини.	66
Практичне заняття 3. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини	66
Практичне заняття 4. Методи визначення адаптаційного потенціалу людини	68
Практичне заняття 5. Вплив абіотичних факторів на організм людини	71
Практичне заняття 6. Вплив біотичних факторів на організм людини	73
Практичне заняття 7. Вивчення добової ритмічності та ритмів працездатності у людей шляхом психологічного тестування	75
Практичне заняття 8. Визначення кількісних і якісних показників харчування.	83
САМОСТІЙНА РОБОТА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ	91
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	100
КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	101
ДОДАТКИ	110

ПЕРЕДМОВА

Нормативна навчальна дисципліна «Екологія людини» вивчає закономірності взаємодії людини з довкіллям, вплив останнього на збереження здоров'я, пристосування людського організму до техногенних змін навколишнього середовища, визначає індивідуальні особливості людини та вишукує принципи й методи морального і духовного її виховання на шляху перебудови мислення для усвідомлення своєї ролі в природі.

Майбутній фахівець-еколог має усвідомити, що будь-яка діяльність людини впливає на довкілля, а погіршення стану біосфери небезпечно для усього живого, у тому числі і для людини.

Це висунуло проблему збереження людської популяції. Всебічне вивчення людини, його взаємовідносин з навколишнім середовищем спонукали до розуміння, що здоров'я людини не тільки відсутність захворювань, але і фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.

Методичні завдання курсу: сформувати у молоді необхідність осмислення природності людини як видової істоти, котра має певний набір ознак та взаємодій і вступає у речовинно-енергетичні й інформаційні взаємини з довкіллям.

Пізнавальні завдання курсу: дати студентам загальне уявлення про структуру завдань та методів дослідження екології людини, сучасні напрямки досліджень в області екології людини та міжнародне співробітництво, систему понять в екології людини: якість умов життя, здоров'я, хвороба і т. ін.; біологічні та соціальні потреби людини; вплив екологічних факторів на організм людини; залежність стану здоров'я від факторів навколишнього середовища: стрес та інші психологічні проблеми (куріння, алкоголізм, наркоманія); фактори ризику та організація охорони здоров'я населення; загальні закономірності адаптивного процесу людини; культурно – географічні аспекти відпочинку.

Практичні завдання курсу: застосовувати картографічні, математико-статистичні, соціально-гігієнічні методи контролю і управління в області екології людини; визначати типи адаптацій та їх механізми; складати екологічні прогнози впливу факторів зовнішнього середовища на реалізацію генотипу; застосовувати методики визначення екологічних аспектів хронобіології для вивчення біологічних ритмів та їх адаптивної ролі в екосистемах антропогенного походження.