

**ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ з навчальної дисципліни «ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ»:**

1. Механізм дії антиоксидантів, основні представники.
2. Імуномодулятори та біологічно активні речовини.
3. Роль мікроелементів в організмі людини, їх представники.
4. Побутові токсиканти.
5. Біоритми людини.
6. Алкогольна залежність.
7. СНІД і його наслідки.
8. Наркозалежність: причини та негативний вплив.
9. Взаємовідношення людини з оточуючим середовищем.
10. Залежність: наркоманія, алкоголь, тютюнопаління.
11. Макробіотика. Поняття.
12. Хімічні забруднюючі речовини в атмосфері та їх вплив на здоров'я людини.
13. Сучасні методи оздоровлення організму: квантова, магніто- та лазеротерапія.
14. Адаптація і поняття про адаптогени.
15. Токсичність важких металів та їх вплив на організм людини.
16. Макроелементи та їх значення для людини. Позитивний вплив Si, Cu, Zn, Fe, Se, та ін.
17. Органотропність радіоізотопів.
18. Лікарські трави та фітотерапевтичні препарати.
19. Вітаміни та їх дія на організм людини.
20. Поняття про мікроелементи.
21. Екологічні катастрофи та їх наслідки для виживання людства.
22. Поняття про фітотерапію: класифікація рослин за їх біологічно активними групами.
23. Людина і агресія.
24. Взаємовідношення людини з оточуючим середовищем.
25. Радіоактивність та її вплив на організм людини.
26. Вітаміни та їх застосування.
27. Шум і його вплив на здоров'я людини.
28. Геронтологія – поняття. Перспективи розвитку.
29. Харчування сучасної людини в умовах підвищених техногенних навантажень.
30. Промислові викиди в атмосферу і здоров'я людини.
31. Принципи клонування.

32. Людина і стреси. Психотерапія та її призначення: 1) аутотренінг, 2) НЛП, 3) гіпноз.
33. Перспективи розвитку екології людини. Природні лікувальні фактори. Екологія житла.
34. Радіація та її наслідки для організму людини. Радіопротектори.
35. Арт-терапія (кольоротерапія). Апітерапія (основні представники).
36. Джерела радіації в побуті та на виробництві.
37. Сучасна медицина і людина: квантова, магніто- і лазеротерапія. Ультразвук.
38. Вплив шуму і вібрації на органи слуху та нервову систему людини.
39. Органотропність деяких радіоактивних елементів. Надання першої допомоги при радіації.
40. Біологічно-активні добавки. Ентеросорбенти.
41. Токсична дія важких металів на організм людини.
42. Хвороби цивілізації та боротьба з ними. Психосоматичні хвороби.
43. Електромагнітні випромінювання та їх вплив на організм людини.
44. Озеленення міст (фітомеліорація).
45. Тепловипромінювання та їх вплив на організм людини.
46. Водорозчинні вітаміни.
47. Сучасні методи оздоровлення організму.
48. Адаптогени та їх призначення.
49. Дія електричного струму на організм людини.
50. Стреси. Механізми боротьби зі стресами: релаксація, аутотренінг.
51. Поняття про гомеопатію.
52. Техногенні навантаження на сучасну людину.
53. Мікроелементи та їх роль для організму людини.
54. Вода. Різновиди: мінеральна, важка, тала, срібна та ін.
55. Валеологія. Поняття. Апітерапія. Гомеопатія.
56. Макроелементи та їх роль в організмі людини.
57. Антиоксиданти, їх призначення.
58. Хімічні забруднювачі водного басейну та їх вплив на людину.
59. Способи фільтрації та очистка води. Марки фільтрів.
60. Жиророзчинні вітаміни.
61. Хімічні забруднювачі атмосфери та їх вплив на організм людини.
62. Радіопротектори та їх призначення.
63. Методи відновлення в період підвищених фізичних навантажень.
64. Ароматерапія – біологічна активність ефірних олій.
65. Сорбенти: представники, механізм дії.
66. Біологічно активні речовини – адаптогени, імуномодулятори, їх роль.

## ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:

1. Жиророзчинні вітаміни: 1) С; 2) F; 3) К; 4) D.
2. Водорозчинні вітаміни: 1) E; 2) С; 3) В; 4) F.
3. Рослини, що містять ефірні олії: 1) фенхель; 2) м'ята; 3) глід; 4) сосна.
4. Рослини, що містять дубильні речовини: 1) дуб; 2) змієголовник; 3) вільха; 4) звіробій; 5) чистотіл; 6) кропива.
5. Рослини, що містять слизоутворювальні речовини: 1) календула; 2) льон; 3) подорожник; 4) алтей; 5) липа.
6. Рослини, що містять вітаміни: 1) шипшина; 2) обліпіха; 3) кропива; 4) смородина.
7. Апітерапія включає лікування: 1) прополісом; 2) мумійом; 3) медом.
8. Рослини, що містять ефірні олії мають дію: 1) знеболюючу; 2) фітонцидну; 3) спазмолітичну; 4) подразнюючу; 5) антивірусну.
9. Рослини, що містять алкалоїди: 1) мак снодійний; 2) беладона; 3) звіробій; 4) неїстівні гриби; 5) липа; 6) м'ята.
10. Рослини, що містять глікозиди: 1) адоніс; 2) наперстянка; 3) конвалія; 4) болиголов.
11. Рослини, що містять антраглікозиди: 1) жостір; 2) алое; 3) сена; 4) подорожник.
12. Рослини, що містять бурштинову кислоту: 1) виноград; 2) агрус; 3) ревіль; 4) подорожник; 5) лимонник.
13. Рослини, що містять жирні олії: 1) мак; 2) персик; 3) льон; 4) капуста; 5) кукурудза; 6) оливки.
14. Адаптогени (виділити): 1) жень-шень; 2) лимонник; 3) шипшина; 4) елеутерокок; 5) радіола рожева; 6) арамія.
15. Важкі метали – це: 1) Al; 2) Cd; 3) Hg; 4) Pb.
16. Важкі метали: 1) інактивують ферменти; 2) активують ферменти; 3) зв'язуються і циркулюють в організмі; 4) заміщають інші метали у комплексі.
17. Макроелементи – це: 1) Cr; 2) Fe; 3) Ca; 4) Na.
18. Мікроелементи – це: 1) Cu; 2) H; 3) N; 4) Zn.
19. Мікроелементи – це: 1) C; 2) S; 3) Si; 4) I.
20. Дубильні речовини містяться у: 1) зніті («кипрей»); 2) родовику («кровохлебка»); 3) чорниці; 4) вільсі.
21. Який фермент підшлункової розщеплює білки: 1) інсулін; 2) ліпаза; 3) трипсин; 4) хемотрипсин.
22. Флавоноїди містяться у: 1) гречці; 2) корі лимону; 3) гліді; 4) шипшині.
23. Фітонциди і антибіотики містять: 1) цибуля; 2) часник; 3) евкаліпт; 4) чистотіл.

24. Мікроелементи – це: 1) І; 2) Сu; 3) Мо; 4) Сr; 5) Со; 6) К.
25. Ефіроолійні культури: 1) соняшник; 2) ромашка; 3) шавлія; 4) чебрець.
26. Гіркоти і сировина, що містить їх: 1) кульбаба; 2) спориш; 3) полин; 4) хміль; 5) брусничний лист.
27. Рослинні гормони містять: 1) паслін; 2) журавлина; 3) смородина; 4) бузина; 5) конюшина.
28. Водорозчинні вітаміни: 1) А; 2) В; 3) Р; 4) С; 5) РР; 6) Е.
29. Алкалоїди – це: 1) кофеїн; 2) атропін; 3) нікотин; 4) ефедрин; 5) хінін; 6) кумарини.
30. Імуномодулятори: 1) радіола; 2) розторопша; 3) ехінацея; 4) солодка; 5) алое; 6) вільха.
31. Каротин міститься у продуктах: 1) печінка; 2) яйця; 3) морква; 4) сир.
32. Противірусні та антибактеріальні: 1) прополіс; 2) шавлія; 3) календула; 4) алтей; 5) евкаліпт; 6) м'ята.
33. Антиоксиданти – це: 1) селен; 2) вітамін С; 3) бурштинова кислота; 4) пектин; 5) виноград; 6) вітамін А.
34. Холестерин міститься в: 1) молоці; 2) яйцях; 3) печінці; 4) сирі.
35. Дати повну назву вітаміну: А – \_\_\_\_\_; В1 – \_\_\_\_\_; В2 – \_\_\_\_\_; В3 – \_\_\_\_\_.
36. Дати повну назву вітаміну: В12 – \_\_\_\_\_; Н – \_\_\_\_\_; С – \_\_\_\_\_; D – \_\_\_\_\_.
37. Дати повну назву вітаміну: Е – \_\_\_\_\_; К – \_\_\_\_\_; U – \_\_\_\_\_.
38. Гіркоти при зниженні кислотності шлункового соку: 1) айр; 2) кульбаба; 3) крушина; 4) полин; 5) календула; 6) цикорій.
39. Джерело найсильнішого електромагнітного випромінювання в побуті: 1) мікрохвильова піч; 2) програвач; 3) комп'ютер; 4) телевізор; 5) холодильник; 6) мобільний телефон.

## **ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА**

### Основна

1. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологія людини: Навч.пос. /За ред. Н.В.Кочубей.– 2-е вид., випр.і доп – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 391с.
2. Микитюк О.М., Злотін О.З., Бровдій В.М. та ін. Екологія людини. Підручник. 2-е вид., випр. і доп. – Харків: ХДПУ, «ОВС», 2000. – 208 с.
3. Хижняк М.І., Нагорна А.М. Здоров'я людини та екологія. – К.: Здоров'я, 1995. – 232с.
4. Залеський І.І., Клименко М.О. Екологія людини: Підручник. – К.: «Академія»,

2005. – 288 с.

5. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

6. Кучерявий В.П. Екологія. – Львів: Світ, 2001. – 500 с.іл.

7. Сухарев С.М., Чундак С.Ю., Сухарева О.Ю. Основи екології та охорони довкілля. – К.: Центр навч. літ., 2006. – 394 с.

8. Абрамов М. С. Окружающая среда и физическое состояние населения. М. Наука, 1985. – 323 с.

9. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов: Метрол. аспекты: [Справочник]: В 2т. / Под ред. Исаева Л. К. – М.: ПАИМС, 1997, 495 с.

10. Грішнова О.А. Людський розвиток: Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2006.

#### Додаткова

11. Агаджанян Н.А. Экология и здоровье человека (в Южном Приаралье). – М.:

Нукус, 1993. – 184 с.

12. Литвиченко Л.В., Гордеева И.В. Законы физиологии. – Харьков: Клуб «Гармония», 2007. – 188 с.

13. Біологія: Навч.посіб./А.О.Слюсарев, О.В. Самсонов, В.М.Мухін та ін.; Пер.і ред. В.О. Мотузного. – К.: Вища школа, 1991. – 503 с.:іл.

14. Вронский В.А. Экологический словарь-справочник. – 1994.

15. Рахманин Ю. А. Направления и методические основы изучения влияния химического состава питьевой воды на здоровье населения. В сб: Факторы окружающей среды и здоровье населения. М, 1988, с. 87-96.

16. Павловский О. М. Биологический возраст человека. М.:изд-во МГУ, 1987.

17. Гуминский А.А., Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Руководство к лабораторным занятиям по общей физиологии. – М.:1990.

18. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека. Избранные лекции. – М.: 1994.

19. Дрожевецкая И.А. Основы физиологии обмена веществ и эндокринной системы. – М.: 1994.

20. Медицинская география и экология человека. – М.: 1987.

21. Ильин В.Б. Тяжелые металлы в системе почва-растение. – Новосибирск, 1985.

22. Томчук Н.В. Еволюція наукових поглядів на людський розвиток // Економічна теорія. – 2005.