

Аннотация рабочей программы дисциплины «Человек и его здоровье»

1. Цели освоения дисциплины.

Целью изучения данного предмета является ознакомление с основными понятиями валеологии, экологии человека, изучение его психофизиологических и биосоциальных особенностей, элементов биосферы и жизнедеятельности человека, экологических принципов формирования факторов риска, причин и типов основных патологий, типологоиндивидуальных характеристик. Программа также включает в себя изучение механизмов экологического влияния на продолжительность и качество жизни, рождаемость, влияние урбанизации, экологии мест обитания и производственной деятельности на здоровье человека. Программа предусматривает изучение биологических ритмов и адаптивных механизмов организма, комплексное влияние состояния среды обитания на здоровье человека, экологию и безопасность питания, включая современные методы анализа и коррекции физиологического состояния, способы адаптации к среде обитания.

2. Место дисциплины (модуля) «Человек и его здоровье» в структуре ООП бакалавриата.

Вариативная часть Блока 1. Дисциплины (модули).

3. Краткое содержание дисциплины (модуля).

Формирование здоровья, оценка индивидуального здоровья. Эколого-демографическая ситуация состояния здоровья населения России. Медико-демографические показатели здоровья населения. Понятия: «здоровье», «образ жизни», «качество жизни». Понятие о группах здоровья. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровья.

Элементы биосферы и жизнедеятельность человека. Человек как биологический вид. Среда обитания человека. Биологические потребности человека. Экопатологии. Природноочаговые болезни. Понятие о микроэлементах и способы их коррекции. Полиморфизм популяции человека. Расы. Конституциональные и этнографические типы. Защитные системы организма человека. Онтогенез или этапы индивидуальной жизни человека. Регулирование рождаемости и качество жизни. Физиологический оптимум. Умственный, физический, монотонный труд, работоспособность, утомление. Синдром хронической усталости, синдром дефицита внимания. Отдых и профилактика утомления, восстановление Урбанизация – фактор риска для здоровья человека. Устойчивость и изменчивость биоритмов, десинхроноз, биоритмы и работоспособность. Классификация и характеристика. Стрессоры и стадии резистентности. Механизмы развития резистентности и деадаптация. Особенности адаптации организма к отдельным факторам

(температура, физические нагрузки, гипокинезии, гипоксии). Адаптация к экстремальным условиям. Климатическая, пищевая и энергетическая адаптация. Популяционные характеристики. Особенности пространственной структуры. Урбанизация. Развитые и развивающиеся страны. Факторы, лимитирующие развитие человечества (демографический взрыв, истощение природных ресурсов, загрязнение среды обитания). Технологическая цивилизация и биосфера. Экологические кризисы и катастрофы (особенности антропогенного воздействия на биоту, история антропогенных экологических кризисов, современный экологический кризис). Программы защиты здоровья населения (антикризисная, стратегическая). Мероприятия по снижению негативных тенденций влияния экологических факторов на здоровье населения. Качество жизни и здоровье. Безопасность питания. Проблемы питания и производства продовольствия. Состав, ценность и совместимость пищевых продуктов, сбалансированность питания. Показатели экологической чистоты продуктов питания и их оценка, основные группы биологических и химических загрязнителей пищевых продуктов. Экологически чистые пищевые технологии и методы защиты пищевых продуктов и питьевой воды от неблагоприятных экологических воздействий.

4. Осваиваемые компетенции: ОК-7, ОПК-4.