

**Новосибирский государственный аграрный
университет
Биолого-технологический факультет**

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ
ЧЕЛОВЕКА**

методические указания по самостоятельному
изучению дисциплины и
выполнению контрольной работы

Новосибирск 2022

УДК 612.01 (07)
ББК 28.903, я73

Кафедра физиологии и биохимии человека и животных

Составители: канд. биол. наук, доц. *Н.В. Ефанова*
канд. биол. наук, доц. *Л.М. Осина*
канд. биол. наук, доц. *С.В. Баталова*

Рецензент: д-р биол. наук, проф. *Осинцева Л.А.*

Физиологические основы здоровья человека:
метод. указания, изд.-е 2; исп. / Новосиб. гос. аграр. ун-т;
Биол.-технол. фак.; сост.: Н.В. Ефанова, Л.М. Осина, С.В.
Баталова. – Новосибирск: ИЦ «Золотой колос», 2022. – 20
с.

Методические указания по самостоятельному
изучению дисциплины и выполнению контрольной работы
предназначены для студентов очной формы обучения по
направлению подготовки 06.03.01 – Биология.

Утверждены и рекомендованы к изданию учебно-методическим
советом БТФ (протокол № 7 от 29.09 2022 г.)

© Новосибирский государственный аграрный университет, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Формирование приспособительных возможностей организма на основе совокупности биологических и социальных факторов характеризует все уровни жизнедеятельности человека. Без ясных теоретических представлений о роли данных факторов в механизме формирования и сохранения здоровья в жизни конкретного человека невозможно говорить о практическом приложении учения о здоровье.

Основой современных представлений о здоровье являются: учение об адаптации, критических периодах индивидуального развития, теория гомеостаза, теория функциональных систем. Знание данных механизмов адаптации необходимо биологам-бакалаврам для формирования целостного представления о филогенетических и онтогенетических аспектах приспособительных реакций.

Цель дисциплины – изучение филогенетических и онтогенетических аспектов формирования приспособительных реакций человека.

Задачи дисциплины:

- сформировать общие представления о приспособительных реакциях человека;
- выявить индивидуально-типологические особенности формирования адаптивных возможностей человека в онтогенезе.

После прохождения данной дисциплины студент должен иметь общетеоретические представления о механизмах формирования физиологической адаптации в зависимости от индивидуально-типологических и социально-экологических условий жизнедеятельности; овладеть знаниями по диагностике различных стадий адаптации и онтогенеза; иметь комплекс знаний об индивидуальном здоровье и проблемах его измерения.

Контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в следующих формах: в течение года в соответствии с рабочим учебным планом выполняется 1 контрольная работа, для оценки уровня освоения материала по дидактическим единицам проводятся: коллоквиумы, самостоятельное выполнение студентами домашних заданий с отчетом, тестирование по материалам дисциплины.

Промежуточная форма отчетности – зачет.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Подготовка к устному опросу по теме «Особенности условий жизни современного человека».

2. Подготовка к устному опросу по теме «Индивидуальные особенности человека. Биоритмическая активность человека».

3. Подготовка к устному опросу по теме «Количественная оценка здоровья человека. Физиологические принципы закаливания. Принципы физических тренировок».

4. Подготовка к устному опросу по теме «Эмоциональный стресс и психотравма. Невроз как форма психической адаптации. Медитации. Акцентуации. Стрессы. Адаптация».

5. Подготовка к устному опросу по теме «Аутотренинг. Память и внимание. Методы тренировки памяти».

6. Подготовка к устному опросу по теме «Вредные привычки и их профилактика».

7. Подготовка к устному опросу по теме «Аспекты рационального питания».

8. Подготовка к устному опросу по теме «Физическое развитие. Определение физического развития».

9. Подготовка к устному опросу по теме «Факторы, влияющие на иммунитет. Терморегуляция и здоровье».

10. Подготовка к устному опросу по теме «Факторы, влияющие на работоспособность».

11. Подготовка к устному опросу по теме «Сексуальное воспитание. Взаимоотношения полов».

12. Подготовка к устному опросу по теме «Народная медицина и нетрадиционные методы лечения. Особенности оказания первой медицинской помощи».

13. Подготовка и выполнение контрольной работы по теме «Заболевания органов дыхания. Заболевания органов пищеварения. Заболевания печени и органов системы желчевыделения. Патологии органов мочеобразования и мочевыделения».

14. Подготовка к устному опросу по теме «Эндокринные заболевания».

15. Подготовка к устному опросу по теме «Бактериальные и вирусные инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний».

Тема 1. Особенности условий жизни современного человека

Биологическое и социальное в природе человека. Снижение двигательной активности и возрастание нагрузки на мозг современного человека. Комфорт и детренированность. Отрицательное влияние технологии питания и синтеза пищи на здоровье человека. Положительные и отрицательные моменты цивилизации. Взаимоотношение современного человека с природой.

Тема 2. Индивидуальные особенности человека.

Биоритмическая активность человека

Количественный подход к оценке здоровья. Признаки, по которым следует оценивать здоровье: физическое развитие, резервные возможности, уровень иммунной защиты, наличие хронических, врождённых заболеваний или дефектов развития.

Тема 3. Количественная оценка здоровья человека. Физиологические принципы закаливания. Принципы физических тренировок

Эволюционные предпосылки двигательной активности. Гипокинезия и причины её возникновения. Проблемы здоровья, связанные с гипокинезией. Методологические предпосылки и физиологические основы физической культуры. Двигательные навыки и двигательная активность. Степень автоматизации. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – основные двигательные характеристики.

Тема 4. Эмоциональный стресс и психотравма. Невроз как форма психической адаптации. Медитации. Акцентуации. Стрессы. Адаптация

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности. Понятие о психическом здоровье. Формы поведения. Акцентуации и их характеристика (циклоидная, астеническая, сенситивная, шизоидная, паранойяльная, эпилептоидная, демонстративная, гипертимная, дистимная и др.). Психопатии. Эмоции. Эмоциональный стресс. Психотравма. Стрессор и понятие новой концепции жизни. Психика и современные условия жизни. Психические нагрузки. Адаптация к стрессу. Хронический стресс – невротизм. Неврозы как форма психической адаптации акцентуированной личности. Формы невроза: неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний. Психическое состояние при стрессе. Стресс-планктон. Жизненный стресс, его особенности у мужчин и женщин. Профилактика и выход из жизненного стресса. Психическое оздоровление. Трансформированное, но физиологическое состояние сознания. Гипноз, сон, медитация.

Тема 5. Аутотренинг. Память и внимание. Методы тренировки памяти

Аутотренинг. Средства психотренинга. Уроки аутотренинга. Память краткосрочная и долговременная. Запоминание и тренировка памяти. Нарушения памяти.

Тема 6. Вредные привычки и их профилактика

Наркотические, токсические и психотропные вещества: эффект действия на нервную систему, психику, интеллект. Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркомания, токсикомания. Наркотики и наркотическая зависимость: психическая и физическая. Абстинентный синдром. Деградация личности наркомана. Причины явления и факторы риска.

Алкоголь. Механизм действия этанола. Острое алкогольное опьянение. Смертельные дозы интоксикации. Особенности опьянения у детей. Особенности хронического воздействия алкоголя на психику взрослых и детей.

Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Влияние никотина на ЦНС, систему органов дыхания, сердечно-сосудистую, пищеварительную и другие системы организма. Канцерогенные вещества табачного дыма. Угарный газ, окись азота и другие вредные компоненты табачного дыма. Осложнения курения. Продолжительность жизни курильщиков. Влияние табакокурения на организм беременной женщины и плода, детей и подростков, «пассивное курение». Причины начала раннего курения школьников. Основы антиникотинового воспитания в семье и школе. Лечение никотиновой наркомании.

Наркомания и токсикомания как социально-педагогическая и медико-биологическая проблема.

Тема 7. Аспекты рационального питания

Значение питания в обеспечении жизнедеятельности организма. Белки, жиры, углеводы – основные элементы

питания. Водно-минеральный обмен в организме. Роль витаминов. Биологический смысл питания.

Современное питание как фактор риска. Нарушения питания. Современные аспекты рационального питания. Роль продуктов растительного происхождения в питании. Мясо и богатые белком альтернативы. Жиры растительного и животного происхождения. Холестерин. Сахар и углеводы в системе питания. Контроль за введением в рацион микроэлементов: калия, кальция, магния, железа, йода, хлористого натрия. Балластные вещества и их значение. Вода и напитки. Вегетарианство. Контроль за введением витаминов в рацион.

Тема 8. Физическое развитие. Определение физического развития

Краткая анатомо-физиологическая характеристика органов дыхания. Изменение функциональной активности органов дыхания при стрессе и адаптации. Болезни органов дыхания: бронхиальная астма, острый бронхит, пневмония, круп, абсцесс и гангрена лёгких, эмфизема, асфиксия, туберкулез. Неотложная помощь при заболеваниях органов дыхания и остановке дыхания.

Тема 9. Факторы, влияющие на иммунитет. Терморегуляция и здоровье

Понятие об иммунитете. Специфические и неспецифические факторы защиты. Иммунодефициты. Причины и классификация иммунодефицитов. Факторы, влияющие на иммунитет. Стресс, гиподинамия и иммунитет. Влияние физической культуры на укрепление иммунных механизмов защиты. Аллергия. Классификация аллергических реакций. Терморегуляция и здоровье. Механизм терморегуляции. Термостабильность. Терморегуляция и условия жизни современного человека. Гигиена одежды, обуви, жилища. КЛЮ – единица теплоизоляции одежды. Закаливание. Методики

закаливания. Принципы закаливания. Закаливание общее и местное. Моржевание.

Тема 10. Факторы, влияющие на работоспособность

Рациональная организация жизнедеятельности работников умственного и физического труда. Группы работников умственного и физического труда. Характеристика интеллектуального труда: высокий объем информации, гиподинамия, рабочая доминанта ЦНС. Уровень трудоспособности. Работоспособность и ее периоды. Утомление. Внешние признаки разных фаз утомления. Усталость. Соотношение периодов «работа/отдых». Переутомление. Характеристика степени утомления и переутомления. Активный отдых. Работоспособность в течение дня, недели. Влияние на работоспособность воздушно-теплого режима, влажности воздуха, искусственного и естественного освещения помещения, шума, окраски стен, материала мебели. Работоспособность в течение года.

Планирование и организация рациональной жизнедеятельности: время, четкая последовательность действий, режим рабочего дня.

Тема 11. Сексуальное воспитание. Взаимоотношения полов

Любовь и взаимоотношение полов. Беременность и роды. Бесплодие мужское и женское. Импотенция. Венерические заболевания и их профилактика. Половое воспитание.

Тема 12. Народная медицина и нетрадиционные методы лечения. Особенности оказания первой медицинской помощи

Традиционные методы лечения и оздоровления организма. Закаливание. Воздушные ванны, светолечение, гелиотерапия, водолечение, грязелечение. Фитотерапия. Лекарственные растения и растительные средства.

Фитотерапия при лечении заболеваний органов дыхания, пищеварения, мочевого выведения.

Тема 13. Заболевания органов дыхания. Заболевания органов пищеварения. Заболевания печени и органов системы желчевыделения. Патологии органов мочеобразования и мочевого выделения

Анатомо-физиологические особенности пищеварения. Функциональные характеристики системы пищеварения при стрессе и адаптации. Заболевания воспалительного и невоспалительного характера. Болезни печени. Кишечная и печеночная колики. Желчнокаменная болезнь. Острый живот. Мероприятия, недопустимые при абдоминальных болях.

Анатомо-физиологические особенности органов мочеобразования и мочеотделения. Функциональная характеристика системы выделения при стрессе и адаптации. Заболевания воспалительного и невоспалительного характера. Почечно- и мочекаменная болезнь. Колики.

Тема 14. Эндокринные заболевания

Краткие анатомо-физиологические особенности эндокринной системы. Роль эндокринной системы в реакции организма на стресс и при адаптации. Сахарный диабет. Гипотиреоз. Гипогликемия. Болезнь Кушинга. Гипоадренкортицизм. Акромегалия. Карликовость.

Тема 15. Бактериальные и вирусные инфекции.

Профилактика инфекционных заболеваний

Инфекционные болезни. Механизмы и пути передачи инфекции, источники инфекции. Течение инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний. Иммунизация и прививочное дело.

Классификация инфекционных заболеваний. Наиболее распространённые воздушно-капельные

инфекции: скарлатина, дифтерия, коклюш, ветряная оспа, корь, грипп, парагрипп, ОРВИ и их профилактика.

Кишечные инфекции и их профилактика. Кровяные инфекции.

2. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Приступая к работе над учебником, надо сначала ознакомиться с «Введением» в методических указаниях и нашими советами по изучению материала соответствующего раздела программы. Здесь вы найдете рекомендации, на что обратить главное внимание, в каком порядке изучать материал и как облегчить его изучение и усвоение.

Для выполнения контрольной работы необходимо определить номера вопросов своего варианта по двум последним цифрам (перед годом поступления) номера зачетной книжки. Замена вопросов не допускается. Контрольная работа выполняется в отдельной рабочей тетради.

Студент в соответствии с учебным планом, утвержденным Министерством РФ, должен выполнить одну контрольную работу.

2.1. Правила оформления контрольной работы

Вопрос нужно переписывать полностью, без сокращений.

Ответы излагать своими словами, иллюстрировать их рисунками и схемами.

Каждый последующий вопрос должен начинаться с новой страницы.

Ответы на вопросы должны быть краткими, но исчерпывающими.

Рекомендуется использовать новейшие данные по курсу физиологические основы здоровья человека.

В конце контрольной работы необходимо указать учебные пособия, учебники, использованные при ее выполнении, и дату сдачи работы.

Если контрольная работа не допущена к зачету, то все необходимые дополнения и исправления делают в конце работы, исправления в тексте незачтенной работы не допускаются.

Допущенные к зачету контрольные работы с внесенными уточнениями предъявляются преподавателю на зачете.

Студент должен быть готов дать во время зачета пояснения по контрольной работе.

Номера вопросов контрольных работ

Предпоследняя цифра учебного шифра	Последняя цифра учебного шифра									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	1, 18, 40, 52, 64	16, 38, 43, 54, 69	2, 21, 41, 58, 65	15, 31, 50, 61, 65	3, 22, 42, 62, 66	14, 34, 47, 63, 68	4, 36, 43, 56, 67	13, 32, 51, 61, 68	5, 39, 44, 66, 62	12, 23, 51, 53, 69
2	6, 27, 45, 53, 62	17, 19, 51, 62, 66	11, 39, 46, 54, 67	9, 25, 49, 52, 68	17, 29, 50, 57, 61	1, 38, 44, 53, 69	8, 24, 49, 60, 68	2, 37, 48, 60, 66	10, 30, 42, 58, 65	7, 26, 43, 55, 69
3	10, 32, 41, 60, 67	3, 28, 47, 63, 66	4, 20, 41, 59, 60	6, 26, 45, 61, 67	13, 18, 48, 52, 65	11, 19, 42, 55, 60	12, 31, 44, 62, 66	14, 20, 40, 54, 69	15, 27, 47, 52, 66	16, 34, 40, 61, 68
4	2, 22, 46, 53, 68	16, 33, 43, 56, 64	14, 28, 41, 59, 65	2, 21, 46, 66, 51	5, 34, 45, 63, 67	13, 29, 44, 57, 68	1, 35, 48, 60, 64	17, 38, 44, 58, 67	4, 36, 41, 65	3, 32, 51, 52, 69

5	5, 29, 49, 57, 66	13, 23, 42, 60, 64	1, 30, 50, 65, 67	10, 33, 47, 55, 68	15, 24, 51, 58, 60	9, 36, 43, 61, 69	16, 25, 50, 56, 67	8, 31, 47, 62, 66	7, 20, 48, 59, 63	6, 19, 41, 54, 64
6	16, 37, 45, 63, 67	12, 18, 40, 59, 65	15, 38, 49, 62, 66	3, 21, 42, 58, 67	6, 35, 46, 61, 69	14, 28, 50, 55, 33	2, 24, 43, 60, 68	3, 22, 48, 54, 61	17, 30, 44, 57, 66	5, 25, 48, 56, 65
7	4, 39, 51, 52, 69	6, 26, 44, 54, 68	5, 31, 49, 56, 67	7, 23, 45, 59, 66	12, 27, 50, 52, 65	15, 32, 43, 55, 64	4, 20, 46, 60, 52	16, 33, 40, 61, 52	3, 39, 47, 58, 60	1, 34, 42, 53, 65
8	11, 35, 46, 58, 69	10, 18, 45, 53, 67	9, 26, 40, 38, 58	13, 36, 49, 59, 62	6, 19, 46, 56, 68	1, 37, 20, 58, 66	7, 27, 51, 38, 43	5, 22, 42, 54, 60	8, 38, 41, 56, 64	11, 21, 46, 55, 66
9	8, 25, 42, 56, 62	1, 29, 50, 36, 42	11, 33, 44, 52, 63	2, 28, 45, 52, 67	10, 36, 43, 62, 51	3, 23, 49, 60, 67	12, 32, 47, 54, 62	4, 38, 46, 55, 64	9, 19, 51, 61, 49	6, 31, 40, 63, 58
0	14, 34, 44, 54, 63	7, 39, 40, 57, 66	16, 24, 43, 60, 54	8, 35, 50, 55, 68	13, 18, 44, 61, 66	17, 21, 48, 52, 68	10, 37, 48, 57, 65	9, 30, 51, 31, 67	12, 22, 49, 59, 69	17, 37, 47, 56, 61

2.2. Задания для контрольной работы

1. Основные положения дисциплины «Физиологические основы здоровья человека».
2. Роль образа жизни и уровня культуры здоровья в состоянии заболеваемости населения.
3. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья.
4. Особенности питания современного человека. Пищевая индустрия.
5. Стресс, дистресс и здоровье.
6. Терморегуляция и закаливание. Причины появления простудных заболеваний.

7. Основные положения хронобиологии. Нарушения биоритма человека.
8. Климатогеографические условия и здоровье населения.
9. Антропогенные факторы и их влияние на здоровье.
10. Виды гимнастики. Роль гимнастики в профилактике заболеваемости.
11. Массаж и его виды. Роль массажа в профилактике заболеваний.
12. Двигательная активность и ее роль в профилактике заболеваемости.
13. Генетическая обусловленность двигательной активности.
14. Гипокинезия и гиподинамия и их влияние на организм.
15. Особенности влияния физических упражнений на функциональные системы организма человека.
16. Причины возникновения и физиологические механизмы утомления.
17. Субъективные и объективные показатели реакции организма на тренировочную нагрузку.
18. Виды и значение различных видов врачебно-педагогического контроля за занимающимися оздоровительной физической культурой.
19. Определение, характеристика, влияние на организм и методика тренировки силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
20. Рациональное питание. Принципы рационального питания.
21. Основные пищевые вещества и их роль в поддержании жизнедеятельности.
22. Понятие о натуральной пище.
23. Анатомо-физиологические особенности ЖКТ человека и рациональное питание.
24. Качественная и количественная полноценность питания (нормы потребления основных питательных веществ, индекс массы тела). Непо полноценное питание и его последствия.
25. Понятие о психике и психических состояниях человека.

26. Понятие о памяти, ее виды. Тренировка памяти.
27. Особенности и функции современной семьи.
28. Подготовка к ответственному супружеству и родительству.
29. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
30. Наиболее социально-значимые заболевания кардиореспираторной системы.
31. Критерии здоровья. Методы определения здоровья.
32. Аллергии. Классификация аллергий. Первая помощь при аллергиях.
33. Внимание. Виды внимания. Тренировка внимания.
34. Неотложная помощь при пищевых отравлениях и токсикоинфекциях.
35. Физиологическое действие массажа.
36. Показания и противопоказания к проведению сеанса массажа.
37. Понятие «фитнес».
38. Здоровый образ жизни женщины во время беременности.
39. Возрастные периоды развития ребенка. Критерии возрастной периодизации.
40. Психофизическая характеристика периода новорожденности.
41. Характеристика грудного периода. Особенности грудного вскармливания. Прикорм.
42. Планирование семьи.
43. Аномалии роста и развития.
44. Психика и здоровье.
45. Соотношение понятий психического и духовного здоровья.
46. Основы поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки. Плоскостопие.
47. Акцентуация характера.
48. Классификация и характеристика темпераментов.
49. Физиологические основы темперамента.
50. Дистресс и его влияние на здоровье.

51. Аутогенная тренировка.
52. Психология интимных отношений.
53. Понятие брака в семейном праве.
54. Физическая культура и сексуальное здоровье.
55. Заболевания, передающиеся половым путем.
56. Психогенный стресс и его влияние на организм.
57. Сахарный диабет.
58. Гепатиты. СПИД. Профилактика.
59. Понятие инфекционных болезней. Пути передачи инфекции. Ворота инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний.
60. Методы и средства омоложения и закаливания организма.
61. Физические упражнения в послеродовом периоде.
62. Подготовка к родам. Предвестники родов. Роды и механизм родов.
63. Диеты. Последствия нарушения принципов и норм питания.
64. Ожирение.
65. Заболевания сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, острая сердечно-сосудистая недостаточность). Причины и основные симптомы проявления.
66. Заболевания органов дыхания невоспалительного характера (бронхиальная астма, эмфизема, ларингоспазм).
67. Туберкулез легких.
68. Влияние вредных привычек на здоровье (алкоголь, табакокурение, наркомания, токсикомания).
69. Беременность и вредные привычки.

Библиографический список

Основной

1. Сидорова М.В. Биология человека. Человек как биосоциальное существо: учебник / М.В. Сидорова, Е.В. Панина, Н.Г. Черепанова, А.Э. Семак, А.И. Никифоров. Изд. «Лань», 2022. – 240 с. ЭБС Лань.
2. Максимов В.И. Биология человека: учебник / В.И. Максимов, В.А. Остапенко, В.Д. Фомина, Т.В. Ипполитова. Изд. «Лань», 2022. – 368 с. ЭБС Лань.

Дополнительный

1. Янова М.Г. Здоровый образ жизни обучающихся в Вузе: валеологические аспекты: учебное пособие / М.Г. Янова, Т.А. Мартиросова, Е.Д. Кондрашова. Красноярский гос. педагогический ун-т. 2020. – 280 с. ЭБС Лань.
2. Хашхожева Д.А. Биология человека: учебное пособие / Д.А. Хашхожева, Б.М. Суншева, А.Ю. Паритов, А.Ю. Аккизов. Кабардино-Балкарский гос. ун-т им. Бербекова, 2018. – 119 с. ЭБС Лань.
3. Чуянова Г.И. Физиология человека: практикум / Г.И. Чуянова, Н.Н. Барсукова. Омский гос. аграрный ун-т им. П.А. Столыпина. 2021 – текст в электронном виде. ЭБС Лань.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
1. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ	
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	4
Тема 1. Особенности условий жизни современного человека	5
Тема 2. Индивидуальные особенности человека.	
Биоритмическая активность человека	5
Тема 3. Количественная оценка здоровья человека.	
Физиологические принципы закаливания. Принципы физических тренировок	6
Тема 4. Эмоциональный стресс и психотравма. Невроз как форма психической адаптации. Медитации.	
Акцентуации. Стрессы. Адаптация	6
Тема 5. Аутотренинг. Память и внимание. Методы тренировки памяти	7
Тема 6. Вредные привычки и их профилактика	7
Тема 7. Аспекты рационального питания	7
Тема 8. Физическое развитие. Определение физического развития	8
Тема 9. Факторы, влияющие на иммунитет.	
Терморегуляция и здоровье	8
Тема 10. Факторы, влияющие на работоспособность	9
Тема 11. Сексуальное воспитание. Взаимоотношения полов	9
Тема 12. Народная медицина и нетрадиционные методы лечения. Особенности оказания первой медицинской помощи	9
Тема 13. Заболевания органов дыхания. Заболевания органов пищеварения. Заболевания печени и органов системы желчевыделения. Патологии органов мочеобразования и мочевыделения	10
Тема 14. Эндокринные заболевания	10
Тема 15. Бактериальные и вирусные инфекции.	
Профилактика инфекционных заболеваний	10

2. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	11
2.1. Правила оформления контрольной работы.....	11
2.2. Задания для контрольной работы.....	13
Библиографический список	17

Составители:

Ефанова Нина Владимировна

Осина Людмила Михайловна

Баталова Светлана Владимировна

Физиологические основы здоровья человека

методические указания

по самостоятельному изучению дисциплины и
выполнению контрольной работы

Редактор Н.К. Крупина

Компьютерная верстка

Новосибирск, ул. Добролюбова, 160