

УДК 611:612:613.95

ББК 57.3

Щ22

Щанкин, А. А.

Щ22 Курс лекций по региональным особенностям экологии человека : учебное пособие / А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019 – 75 с.

ISBN 978-5-4499-0134-7

Настоящее учебное пособие представляет собой курс лекций по региональным особенностям экологии человека. В нем изложены основные положения изучаемой дисциплины. Пособие предназначено для студентов педагогического института.

УДК 611:612:613.95

ББК 57.3

ISBN 978-5-4499-0134-7

© Щанкин А. А., текст, 2019

© Издательство «Директ-Медиа», макет, оформление, 2019

Оглавление

Предисловие.....	5
Лекция 1. Понятие об экологии человека и её региональных особенностях в республике Мордовия.....	7
1. История возникновения науки «экология человека» и её связь с другими областями знаний.....	7
2. Человек как биологический вид, его неотделимость от биосферы.....	10
3. Региональные особенности экологии человека в Республике Мордовия.....	13
Лекция 2. Экологические аспекты конституции человека и обмена веществ.....	20
1. Конституция.....	20
2. Раса.....	22
3. Обмен веществ.....	23
4. Обмен белков.....	23
5. Обмен углеводов.....	24
6. Обмен жиров.....	25
7. Водно-солевой обмен.....	26
8. Обмен витаминов.....	27
Лекция 3. Ритмичность физиологических процессов организма человека и физиологические основы адаптации.....	28
1. Физиологические циклы и этапы.....	28
2. Понятие о хронобиологии.....	29
3. Классификация биоритмов.....	30
4. Синхронизаторы ритмов.....	31

5. Десинхронозы.....	31
6. Адаптация и гомеостаз	33
7. Общй адаптационный синдром – стресс	34
Лекция 4. Приспособляемость человека для жизни в разных средах и его здоровье	37
1. Адаптация к действию температуры.....	37
2. Адаптация к гипоксии	39
3. Адаптация к невесомости	40
4. Адаптация к психогенным факторам	41
5. Здоровье	41
6. Состояние окружающей среды	42
7. Эндемические заболевания человека.....	44
Лекция 5. Среда жизни человека, истоки её формирования и соответствие потребностям человека .	47
1. Среда жизни человека.....	47
2. Образ жизни человека.....	49
3. Изменения и возмущение среды жизни человеком.....	50
4. Загрязнение среды	52
5. Мониторинг среды жизни.....	53
6. Региональные особенности экологического контроля	54
7. Потребности и качество среды жизни человека.....	61
8. Нормирование качества среды жизни и управление средой жизни	61
9. Правовая основа экологической безопасности региона.....	63
Литература.....	68