

Тема 15: Человек и биосфера

1. Основы экологии и экосистемы

- * Общая экология: Основы общей экологии, факторы окружающей среды и экологические системы.
- * Уровни организации: Основные системы биосферно-биогеоценотического уровня организации жизни: сообщество, экосистема (биогеоценоз), биосфера.
- * Эволюция биосферы: Основные этапы эволюции биосферы. Понятие о ноосфере.
- * Антропогенные экосистемы: Понятие об экосистемах, созданных человеком.

2. Экология человека и адаптация

- * Основы экологии человека: Предмет, задачи и методы экологии человека.
- * Адаптация: Биологические и социальные аспекты адаптации населения к условиям жизни.
- * Адаптивные типы: Экологическая дифференциация человека: адаптивные типы и их морфофизиологическая характеристика.
- * Загрязнение среды: Проблемы антропогенного загрязнения окружающей среды и пути его предотвращения.

3. Валеология — наука о здоровье

- * Определение: Валеология — наука о здоровье человека (по И.И. Брехману).
- * Факторы здоровья: Основные факторы, влияющие на здоровье:
 - * Рациональный образ жизни.
 - * Отказ от вредных привычек.
 - * Активный образ жизни.
 - * Полноценное и физиологически сбалансированное питание.

4. Вопросы для самоконтроля

- * Предмет и методы экологии.
- * Классификация экологических факторов (абиотические, биотические, антропогенные).
- * Экологические системы и их структура.