



## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Екологія людини»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність 229 «Громадське здоров'я»  
Освітня програма "Нутриціологія здорового харчування"  
Рік навчання 2, семестр 4  
Форма навчання: денна  
Кількість кредитів ЄКТС: 4  
Мова викладання: українська

Лектор курсу

Піскунова Лариса Едуардівна, доцент кафедри загальної екології та безпеки життєдіяльності, к.с.-г.н.

Контактна інформація  
лектора (e-mail)

[piskunova2712@ukr.net](mailto:piskunova2712@ukr.net)

Сторінка курсу в eLearn

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=4972>

### ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Курс дисципліни «Екологія людини» має на меті формування у молоді необхідності розуміння природної сутності людини як видової істоти, що має певний набір особливостей та взаємодій і вступає у матеріально-енергетичні та інформаційні відносини з навколишнім природним середовищем.

Одним з найважливіших завдань екології людини є вивчення загальних законів взаємодії біосфери і антропо системи людства, його груп (популяцій) і індивідуумів, вплив природної сфери на людину та групу людей. Знання закономірності та еколого-фізіологічних механізмів адаптації людини до різних кліматично-географічних і антропогенних факторів середовища дозволить розробити науково обумовлені заходи з профілактики хвороб, які можуть бути викликані станом навколишнього середовища, що дасть змогу своєчасно відкоригувати вплив на стан здоров'я населення різних регіонів нашої планети.

#### **Компетентності ОП:**

##### *Інтегральна компетентність:*

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі професійної діяльності або навчання у сфері громадського здоров'я, що передбачає застосування теорій та методів громадського здоров'я і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

##### *Загальні компетентності (ЗК)*

ЗК 6. Здатність до міжособистісної взаємодії.

ЗК 7. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 9. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

##### *Спеціальні (фахові, предметні) компетентності*

СК 1. Здатність критично осмислювати та застосовувати сучасні теорії, концепції, принципи, методи, методики та технології сфери громадського здоров'я.

СК 2. Здатність здобувати нові знання у сфері громадського здоров'я та інтегрувати їх з уже наявними.

СК 3. Здатність інтерпретувати результати досліджень у сфері громадського здоров'я, робити обґрунтовані висновки та надавати відповідні рекомендації.

СК 8. Здатність формувати і вдосконалювати у інших осіб спеціальні знання і навички у сфері громадського здоров'я.

СК 9. Здатність застосовувати основні підходи та методи попередження і контролю фізичних, хімічних, біологічних, радіаційних та інших загроз для здоров'я і безпеки населення.

СК 10. Здатність обґрунтовувати та планувати заходи з профілактики (первинної, вторинної та третинної) захворювань, захисту та зміцнення здоров'я населення, та сприяти їх реалізації на практиці.

### **Програмні результати навчання**

ПРН 1. Володіти категоріальним та методологічним апаратом сфери громадського здоров'я, використовувати відповідні методи та інструменти у професійній діяльності.

ПРН 2. Критично осмислювати факти, аналізувати та узагальнювати інформацію у професійній сфері.

ПРН 3. Приймати ефективні рішення з урахуванням цілей, ресурсів, законодавчих обмежень.

ПРН 4. Вільно спілкуватися державною та англійською мовами усно і письмово з професійних питань.

ПРН 8. Збирати, оцінювати та аналізувати дані щодо громадського здоров'я, зокрема, результати лабораторних досліджень, демографічні та епідеміологічні показники та здійснювати епіднадгляд.

ПРН 9. Планувати і здійснювати прикладні дослідження у сфері громадського здоров'я, аналізувати їх результати, обґрунтовувати висновки.

ПРН 10. Планувати та здійснювати заходи з попередження і контролю фізичних, хімічних, біологічних, радіаційних та інших загроз для здоров'я і безпеки населення.

ПРН 11. Розуміти принципи розробки та впровадження, планувати та здійснювати заходи з профілактики (первинної, вторинної та третинної) захворювань, а також заходи спрямовані на захист та зміцнення здоров'я населення.

## **СТРУКТУРА КУРСУ**

<b>Тема</b>	<b>Години (лекції/ практичні/ самостійні)</b>	<b>Результати навчання</b>	<b>Завдання</b>	<b>Оціню- вання</b>
<b>2 семестр</b>				
<b>Модуль 1 Теоретико-методологічні аспекти екології людини</b>				
<b>Лекція 1. Екологія людини як наука</b> <b><u>Практичне заняття №1.</u></b> Предмет екології людини	<b>1/2/4</b>	Знати предмет і завдання сучасної екології людини як науки; Знати сучасні напрямки досліджень в області екології людини та міжнародне співробітництво	1. Визначення об'єкта і предмета вивчення екології людини. 2. Розуміти місце екології людини в системі наук і її основні завдання. 3. Виконання практичної роботи №1 в Ельорні	<b>5</b>
<b>Лекція 2. Методологічні основи екології людини</b>	<b>2/-/2</b>	Знати методи досліджень екології людини <b>Вміти</b> розрізняти рівні дослідження антропоєкосистем	Вивчення методів досліджень дисципліни	
<b><u>Практичне заняття №2.</u></b> Методи досліджень в екології людини	<b>-/2/2</b>	<b>Вміти</b> визначати особливості застосування екологічних методів у дослідженнях екології людини	1. Запропонувати схему досліджень впливу середовища на людину, оформити	<b>5</b>

			у вигляді презентації. 2. Виконання практичної роботи №1 в Ельборні	
<b>Лекція 3.</b> Соціально-демографічний аспект екології людини.	2/-/4	<u>Знати</u> екологію людських популяцій та життєвий потенціал людини <u>Розрізняти</u> тривалість життя і чинники, що на неї впливають	1. Класифікувати чинники, що впливають на тривалість життя	
<b>Практичне заняття №3.</b> Обчислення показників народжуваності, смертності, природного та механічного приросту населення країни за статистичними даними	-/2/2	<u>Ознайомитись</u> із основними показниками популяції; <u>Навчитись</u> визначати загальні показники народжуваності та смертності.	1. Ознайомитись з презентаційного матеріалу визначення показників народжуваності, смертності та природного приросту. 2. Виконати задачі на обчислення показників народжуваності, смертності, природного та механічного приросту населення країни за статистичними даними. 3. . Виконання практичної роботи №1 в Ельборні	5
<b>Лекція 4.</b> Значення, особливості та класифікація екологічних чинників  <b>Практичне заняття №4.</b> Розрахунок екологічного сліду	2/2/4	<u>Знати</u> екологічні зв'язки та явища. <u>Порівнювати</u> значення, особливості екологічних чинників. <u>Класифікувати</u> екологічні чинники. <u>Вміти</u> розраховувати екологічний слід.	1. Навчитись визначати екологічні зв'язки та явища; класифікувати екологічні чинники; 2. Виконання практичної роботи №4 в Ельборні	5
<b>Лекція 5.</b> Основні закони екології  <b>Практичне заняття №5</b> Приклади використання екологічних законів	2/2/4	<u>Знати</u> екологічні закони Аутекології, демекології, синекології. <u>Знати</u> принципи застосування екологічних законів.	1. Вибрати екологічні закони та їх приклади до кожного розділу екології. 2. Виконання практичної роботи №5 в Ельборні	

		Вміти застосовувати екологічні закони людиною.		
Лекція 6. Фактори навколишнього середовища та їх вплив на життєдіяльність  <u>Практичне заняття №6</u> Біологічні небезпеки	2/2/3	Знати техногенні небезпеки та їх вражаючі фактори за генезисом і механізмом впливу. <u>Класифікувати</u> мікроорганізми за патогенністю. <u>Розрізнати</u> патогенні мікроорганізми, пандемії, епідемії, масові <u>отруєння</u> людей. <u>Знати</u> характеристику інфекційних захворювань	1. Ознайомитись з інфекційними захворюваннями; 2. Після детального ознайомлення з інфекційними захворюваннями – підготувати характеристику двох видів інфекційних захворювань. 3. Виконання практичної роботи №6 в Ельорні	5
Лекція №7. Фізичні фактори навколишнього середовища  <u>Практичне заняття №7</u> Розрахунок мікроклімату закритих приміщень	2/2/2	<u>Знати</u> гігієнічне нормування параметрів мікроклімату. <u>Оцінювати</u> захист організму людини від перегрівання і охолодження	1. Знайти, на скільки градусів може підвищитися температура у приміщенні об'ємом V, у якому N людей виконують роботу із невеликим фізичним навантаженням 2. Виконання практичної роботи №7 в Ельорні.	10
Лекція №7. Хімічні фактори та їх вплив на людину  <u>Практичне заняття №8</u> Аналіз небезпеки хронічного отруєння ртуттю.	2/2/4	<u>Знати</u> , що таке хімічні фактори, їх вплив на організм людини. <u>Вміти</u> класифікувати хімічні речовини	1. Ознайомитись з розрахунками оцінки можливості виникнення мікромеркуріалізму у 2. Провести розрахунки індивідуального завдання 3. Виконання практичної роботи №8 в Ельорні.	10
Самостійна робота №1				10
Проходження Тесту до Модуля 1				40
<b>Всього за модуль 1</b>	<b>15/16/35</b>			<b>100</b>
<b>Модуль 2. Вплив навколишнього середовища на здоров'я людини</b>				
Лекція 9 Взаємозв'язок здоров'я людини і	2/2/4	<u>Знати</u> вплив природного	1. Вивчення добової ритмічності та	

чинників навколишнього середовища.  <b><u>Практичне заняття №9.</u></b> Вивчення добової ритмічності та ритмів працездатності у людей шляхом психологічного тестування		середовища на людину <b><u>Вміти</u></b> антропогенний вплив на природу і стан здоров'я людини <b><u>Проаналізувати</u></b> добову ритмічність людини	ритмів працездатності у людей шляхом психологічного тестування. 2. Виконання практичної роботи №9 в Ельорні	5
<b>Лекція 10.</b> Адаптація та акліматизація людини  <b><u>Практичне заняття №10</u></b> Методи визначення адаптаційного потенціалу людини	2/2/4	<b><u>Знати</u></b> загальні закономірності адаптації людини <b><u>Розрізнити</u></b> напрями пристосування організмів до умов довкілля <b><u>Класифікувати</u></b> адаптаційні фактори	1. Ознайомитись з методами визначення адаптаційного 2. Виконання практичної роботи №10 в Ельорні	5
<b>Лекція 11.</b> Людина – відкрита біоенергетична та духовно-інформаційна система  <b><u>Практичне заняття №11.</u></b> Визначення рівня метеочутливості людини	2/2/6	<b><u>Знати</u></b> основні властивості організму та єдність систем та цілісність організму людини. <b><u>Розрізнити</u></b> та аналізувати різні види <b><u>імунітету</u></b> . виділяти основні характеристики адаптаційних процесів	1. Визначити рівень патогенності погоди, оцінити комплексний вплив погодно-метеорологічних факторів на організм людини. 2. Надати оцінку власної метеозалежності. 3. Виконання практичної роботи №10 в Ельорні	10
<b>Лекція 12.</b> Структурно-функціональна організація людини з точки зору взаємодії з навколишнім середовищем <b><u>Практичне заняття №12.</u></b> Визначення основних психофізіологічних властивостей людини та їх вплив на безпеку.	2/2/6	<b><u>Знати</u></b> функції аналізаторів людини та їх роль в оцінці небезпечних факторів середовища. <b><u>Розрізнити</u></b> функції та будову зорового аналізатора; сприйняття світла, кольору, простору. <b><u>Аналізувати</u></b> спільні властивості аналізаторів	1. Оцінити окремі елементи психофізіологічної надійності людини за допомогою тестів. 2. Виконання практичної роботи №12 в Ельорні	5
<b>Лекція 13.</b> Соціальні аспекти екології людини  <b><u>Практичне заняття №13.</u></b> Визначення рівня стресостійкості в різних життєвих ситуаціях.	2/2/6	<b><u>Знати</u></b> , що таке людина як природно – соціальна істота. <b><u>Вміти</u></b> розрізнити природні, соціокультурні та духовні виміри людського життя.	1. Ознайомитись з основними процесами виникнення в організмі стресу, наслідками стресової реакції та порадами, щодо	

		Визначати рівень стресостійкості	зменшення наслідків стресу. 2. Визначити рівень стресостійкості. 3. Виконання практичної роботи №13 в Ельорні.	5
Лекція14. Еколого-економічні проблеми проблеми урбанізованих територій  <u>Практичне заняття №14.</u> Система формування здоров'я	3/2/6	Вміти визначити еколого-економічні проблеми урбанізованих територій. Усвідомити споживання в контексті глобальної екологічної політики урбанізованих територій Теоретично показати вплив факторів, які знижують життєдіяльність людини.	1. Ознайомитись із загальними положеннями "Девіантної поведінки" та аналізу видів дивіацій. 2. Знайти відносну частку площі легень людини, яку додатково можуть покрити частинки диму від паління цигарки протягом t років. 3. Виконання практичної роботи №14 в Ельорні.	5
Лекція15. Здоров'я людини як комплексний показник стану людського суспільства  <u>Практичне заняття №15.</u> Раціональне та здорове харчування	2/14/6	Розуміти поняття «здоров'я людини». • Знати фактори ризику формування здоров'я людини. Знати про здоров'я та його складові.	1. Обґрунтувати необхідність харчування відповідно до енерговитрат 2. Співставити фактичні добові енерговитрати організму з надходженням енергії на підставі фактичного раціону 3. Виконання практичної роботи №14 в Ельорні.	10
Самостійна робота №2				10
Проходження Тесту до Модуля 2				40
Всього за модуль 2	15/14/40			100
Навчальна робота за семестр $(M_1 * 60 + M_2 * 60) / 120 * 0,7$				70 ( $\geq 42$ )
ЕКЗАМЕН				30
Всього за курс	30/30/75			100

## ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Політика щодо деделайнів та перескладання:</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Презентації, звіти, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету та лектором). Запізнення на лекції та практичні заборонені, як студентам, так і лектору

## ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання	
	Екзаменів	заліків
90-100	Відмінно	зараховано
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

### Рекомендовані джерела інформації

1. Соломенко Л.І. Екологія людини: навч.посіб.: друге видання, виправлене і доповнене. Київ: «НУБіП України», 2021. 231с.
2. Піскунова Л.Е. Бондарь В.І., Зубок Т.О. Безпека праці та життєдіяльності: Підручник. Київ, 2022. 396с.
3. Піскунова Л.Е. Методичні рекомендації для вивчення та проведення практичних робіт з дисципліни Безпека праці та життєдіяльності студентами денної та заочної форми навчання. Київ, 2023. 101с.
4. Piskunova L., Bondar V. Labor safety and vital activity for students of English groups: Workbook of course. Kyiv. 2019, 202 p.
5. Rakoid O.O., Solomenko L.I. Human Ecology. Study guide. Kyiv: NUBIP, 2020. 191 p.

### Інформаційні ресурси

1. Офіційний сайт Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України <http://www.menr.gov.ua>
2. Програма ООН з навколишнього середовища <http://www.unep.org>
3. Європейське агентство з навколишнього середовища (European Environment Agency) <http://www.eea.europa.eu/>
4. Environmental databanks of the Information Analytical Center of the Ministry of the Environment and Natural Resources [www.ecobank.org.ua](http://www.ecobank.org.ua)
4. Глобальний ресурсний інформаційний банк даних (Global Resource Information Database) <http://www.grida.no>
5. WWF Footprint Calculator <https://footprint.wwf.org.uk/#/>
6. Державна служба з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів <http://www.consumer.gov.ua/>
7. Self-Nutrition Data. <https://nutritiondata.self.com/>
8. Biorhythm Calculator. <https://keisan.casio.com/exec/system/1340246447>

