

# ОСНОВИ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ

Кафедра, загальної екології, радіобіології та БЖД

Факультет захисту рослин, біотехнологій та екології

<i>Лектор</i>	Піскунова Лариса Едуардівна, к. с.-г. н., доцент Клепко Алла Володимирівна, д. біол. н., професор
<i>Семестр</i>	7
<i>Освітній ступінь</i>	Бакалавр
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	3
<i>Форма контролю</i>	Залік
<i>Аудиторні години</i>	30 (15 год лекцій, 15 год практичних занять)

## Загальний опис дисципліни

Дисципліна «Основи медико-біологічних знань» спрямована на формування цілісного уявлення про людину як біосоціальної істоти, її здоров'я, взаємодію з природним і техногенним середовищем, а також про способи збереження фізичного, психічного й соціального благополуччя в умовах сучасного життя. Курс поєднує медико-біологічні основи, екологію людини, здоровий спосіб життя та практичну безпеку життєдіяльності. Студенти вивчають, як функціонує організм, що впливає на його стійкість, як адаптуватися до змін навколишнього середовища, як попереджати хвороби й зберігати ресурс здоров'я протягом життя. Особливий акцент робиться на розвитку компетентностей ХХІ століття — усвідомленому ставленні до власного тіла і психіки, екологічному мисленні, готовності діяти в надзвичайних ситуаціях і відповідальності за гармонію між людиною та природою.

Дисципліна має виразно практичний характер: студенти набувають навичок самооцінки стану здоров'я, роботи з базовими біологічними показниками, профілактики стресу й травматизму, а також практикуються у наданні домедичної допомоги.

## Теми лекцій:

1. Людина як біосистема: гармонія тіла, розуму та середовища. Людський організм у біологічному та соціальному вимірах. Взаємозв'язок науки, екології та здоров'я.
2. Будова і функції організму: мова клітин і систем. Гомеостаз і регуляторні системи.
3. Біологія стресу та мистецтво відновлення.
4. Екологія людини: вплив довкілля на наше здоров'я. Якість повітря, води, продуктів, шум, радіація, урбанізація. Як екологічна поведінка формує майбутнє.
5. Здоров'я в цифрову епоху. Вплив гаджетів, інформаційних перевантажень і сидячого способу життя. Цифрова гігієна та баланс онлайн- і реального життя.
6. Харчування, рух і довголіття: наука про енергію життя.
7. Мистецтво виживання: перша домедична допомога. Алгоритми дій у НС.
8. Здоров'я, екологічна свідомість і майбутнє планети.

## Теми практичних занять:

1. **Як працює моє тіло:** визначення базових фізіологічних показників (ЧСС, тиск, дихання, ІМТ, життєва ємність легень).
2. **Мій життєвий баланс:** аналіз добового режиму, рівня стресу, якості сну, рухової активності.
3. **Здорове харчування в реальних умовах:** розрахунок добової потреби в енергії та нутрієнтах, типові помилки студентського раціону.
4. **Дихай, рухайся, живи:** практичні вправи з дихальної гімнастики, розслаблення, профілактики перевтоми.
5. **Екоаналіз середовища проживання:** оцінка факторів ризику (якість повітря, шум, освітлення, ергономіка робочого місця).
6. **Домедична допомога в реальних сценаріях:** відпрацювання алгоритмів дій при непритомності, зупинці серця, опіках, травмах, утопленні.