

## **ВИЙШЛА ДРУКОМ МОНОГРАФІЯ**

У грудні 2018 року вийшла друком монографія доцента кафедри екології, збалансованого природокористування та захисту довкілля, кандидата хімічних наук І.Л.Плаксієнко «Екологія людини: особистісна складова».



Екологія людини – це міждисциплінарна наука, яка досліджує загальні закономірності взаємодії популяції людей з довкіллям, вплив факторів зовнішнього середовища на функціонування людського організму, цілеспрямоване управління збереженням і поліпшенням здоров'я населення.

Монографія присвячена особистісним аспектам екології людини, адже формування екологічного світогляду сучасної людини має починатися з побудови екологічних принципів по відношенню до власного життя.



За мету поставлено - на основі літературних джерел в галузі екології людини, валеології, психофізіології, фізичної реабілітація та власного досвіду запропонувати дієві інструменти для відновлення власного фізичного і психологічного здоров'я, збереження внутрішніх ресурсів людини з метою досягнення стану гармонійної рівноваги в системі «людина-навколишнє середовище».



Зокрема в монографії викладено:  
методи самодіагностики серцево-судинної системи та своїх адаптаційних ресурсів;  
способи регуляції режиму праці та відпочинку;  
базові фактори системи здорового харчування;  
оздоровчі практики для кожного дня;  
оригінальні оздоровчі практики східної медицини;  
деякі відомі авторські оздоровчі системи;  
йогатерапія для початківців.



Монографія розрахована на всіх зацікавлених в галузі екології людини.