

# ПОЛТАВСЬКА ДЕРЖАВНА АГРАРНА АКАДЕМІЯ

Кафедра екології, збалансованого природокористування та захисту довкілля

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Завідувач кафедри, професор

  
М.С. Самойлік

« 4 » вересня 2018 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ»

|                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| освітньо-професійна програма | Екологія                   |
| спеціальність                | 101 Екологія               |
| галузь знань                 | 10 Природничі науки        |
| освітній ступінь             | бакалавр                   |
| факультет                    | Агротехнологій та екології |

Полтава,  
2020/2021 н.р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Елементи характеристики   | Денна форма навчання |
|---|----------------------|
| Загальна кількість годин –  | 180                  |
| Кількість кредитів –  | 6                    |
| Місце в індивідуальному навчальному плані студента (обов'язкова чи вибіркова) | Обов'язкова          |
| Рік навчання (курс)   | 3                    |
| Семестр   | 5                    |
| Лекції (годин)  | 32                   |
| Практичні (семінарські) (годин)   | 28                   |
| Лабораторні (годин)   | -                    |
| Самостійна робота (годин)   | 120                  |
| Вид підсумкового контролю   | іспит                |

## 2. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Перелік дисциплін, які передують її вивченню: «Біологія», «Метеорологія та кліматологія», «Гідрологія», «Збалансоване природокористування», «Екологічна безпека», «Моніторинг довкілля», «Техноекологія» та ін.

## 3. Заплановані результати навчання

**Мета** вивчення навчальної дисципліни «Екологія людини»: формування у здобувачів науково-теоретичних знань і практичних навичок з загальних закономірностей взаємодії людини з довкіллям; впливу природних та антропогенних чинників зовнішнього середовища на функціонування людського організму; фізіологічних механізмів адаптації людини до умов навколишнього середовища; валеологічного аспекту здоров'я і довголіття та здорового способу життя; цілеспрямованого управління збереженням та поліпшенням фізичного і психологічного здоров'я населення.

**Основні завдання** навчальної дисципліни «Екологія людини»: вивчення загальних законів взаємодії біосфери та антропосистеми людства, його груп (популяцій) та індивідумів; впливу природної сфери на людину та групу людей; закономірностей та фізіологічних механізмів адаптації людини до різних клімато-географічних факторів середовища; впливу антропогенних чинників зовнішнього

середовища на функціонування людського організму; науково-обумовлених шляхів поліпшення рівня здоров'я та збереження соціально-трудового потенціалу населення; засобів оптимізації життєвого середовища людини і людства в цілому та гармонізації процесів взаємодії людства з навколишнім середовищем.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти мають бути сформовані наступні елементи компетентності:

- **загальні:** знання та розуміння предметної області та професійної діяльності; здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність діяти соціально відповідально та свідомо; здатність проведення досліджень на відповідному рівні; здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії; здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

- **фахові:** знання та розуміння теоретичних основ екології, охорони довкілля та збалансованого природокористування.

**Програмні результати навчання:** уміти проводити пошук інформації з використанням відповідних джерел для прийняття обґрунтованих рішень; демонструвати навички оцінювання непередбачуваних екологічних проблем і обдуманого вибору шляхів їх вирішення; уміти пояснювати соціальні, економічні та політичні наслідки впровадження екологічних проектів; поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень; підвищувати професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти; зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

#### 4. Програма навчальної дисципліни

**Тема 1.** Екологія людини як наука.

**Тема 2.** Еволюція взаємодії людини і природи.

**Тема 3.** Соціально-демографічний аспект екології людини.

**Тема 4.** Адаптація людини до умов навколишнього середовища.

**Тема 5.** Вплив природних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини.

**Тема 6.** Вплив на здоров'я людини антропогенних екологічних чинників.

**Тема 7.** Валеологічні аспекти здоров'я та довголіття.

**Тема 8.** Проблеми екологічної безпеки людства.

#### 5. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

|  | Кількість годин |              |
|--|-----------------|--------------|
|  | Усього          | у тому числі |
|  |                 |              |

| Назви змістових модулів і тем  | го         | Л         | П.з.      | С.р.       |
|--|------------|-----------|-----------|------------|
| <b>Тема 1.</b> Екологія людини як наука  | <b>14</b>  | 2         |           | 12         |
| <b>Тема 2.</b> Еволюція взаємодії людини і природи.                                  | <b>22</b>  | 4         | 6         | 12         |
| <b>Тема 3.</b> Соціально-демографічний аспект екології людини.                       | <b>20</b>  | 4         | 4         | 12         |
| <b>Тема 4.</b> Адаптація людини до умов навколишнього середовища.                    | <b>24</b>  | 4         | 4         | 16         |
| <b>Тема 5.</b> Вплив природних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини. | <b>22</b>  | 4         | 4         | 14         |
| <b>Тема 6.</b> Вплив на здоров'я людини антропогенних екологічних чинників.          | <b>38</b>  | 8         | 6         | 24         |
| <b>Тема 7.</b> Валеологічні аспекти здоров'я та довголіття.                          | <b>28</b>  | 4         | 4         | 20         |
| <b>Тема 8.</b> Проблеми екологічної безпеки людства.                                 | <b>12</b>  | 2         |           | 10         |
| <b>Усього годин</b>  | <b>180</b> | <b>32</b> | <b>28</b> | <b>120</b> |

## 6. Теми практичних занять

| № з/п   | Назва теми  | Кільк. годин |
|---|---|--------------|
| 1   | 2   | 3            |
| <b>Тема 2. Еволюція взаємодії людини і природи</b>                                  |   |              |
| 1.  | Визначення коефіцієнта екологічної відповідності умов проживання людини                             | 2            |
| 2.  | Визначення екологічної (демографічної) ємності території  | 2            |
| 3.  | Визначення репродуктивної здатності території   | 2            |
| <b>Тема 3. Соціально-демографічний аспект екології людини</b>                       |   |              |
| 4.  | З'ясування впливу природно-екологічних факторів на демографічну ситуацію в країні (регіоні, районі) | 2            |
| 5.  | Визначення рівня людського розвитку   | 2            |
| <b>Тема 4. Адаптація людини до умов навколишнього середовища.</b>                   |   |              |
| 6.  | Оцінка функціонального стану та адаптивних можливостей організму людини                             | 2            |
| 7.  | Оцінка психологічного стану та стресостійкості людини   | 2            |
| <b>Тема 5. Вплив природних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини</b> |   |              |
| 8.  | Визначення біоритмів організму людини. Визначення хронобіотипу.                                     | 2            |
| 9.  | Дослідження впливу на організм людини високих та низьких температур.                                | 2            |
| 1   | 2   | 3            |

|    |   |           |
|----|---|-----------|
|    | <b>Тема 6. Вплив на здоров'я людини антропогенних екологічних чинників</b>            |           |
| 10 | Вивчення впливу дії токсикантів на організм людини.                                   | 2         |
| 11 | Визначення характеристик та параметрів шкідливих речовин. Гострі та хронічні отруєння | 2         |
| 12 | Визначення вмісту нітратами в різних овочах та фруктах                                | 2         |
|    | <b>Тема 7. Валеологічні аспекти здоров'я та довголіття</b>                            |           |
| 13 | Діагностика індивідуального здоров'я  | 2         |
| 14 | Розроблення екологічно збалансованого раціону харчування.                             | 2         |
|    | <b>Усього разом</b>   | <b>28</b> |

### Самостійна робота

| № теми | Назва теми  | Кіл. год.  |
|--------|---|------------|
| 1      | Тема 1. Екологія людини як наука.   | 12         |
| 2      | Тема 2. Еволюція взаємодії людини і природи.                                  | 12         |
| 3      | Тема 3. Соціально-демографічний аспект екології людини.                       | 12         |
| 4      | Тема 4. Адаптація людини до умов навколишнього середовища.                    | 16         |
| 5      | Тема 5. Вплив природних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини. | 14         |
| 6      | Тема 6. Вплив на здоров'я людини антропогенних екологічних чинників.          | 24         |
| 7      | Тема 7. Валеологічні аспекти здоров'я та довголіття.                          | 20         |
| 8      | Тема 8. Проблеми екологічної безпеки людства.                                 | 10         |
|        | <b>Разом</b>  | <b>120</b> |

### 7. Індивідуальні завдання

Навчальним планом з дисципліни «Екологія людини» виконання індивідуального завдання не передбачено.

### 8. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання, форми поточного і підсумкового контролю

Критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти підсумкового оцінювання є досягнення ним рівня вище межі незадовільного навчання. Одним із обов'язкових елементів освітнього процесу є систематичний поточний контроль оволодіння компетентностями та підсумкова оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу і вміння використовувати ці знання на практиці.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання для поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти:

- виконання вправ на практичних заняттях (2-6 балів);
- виконання завдань самостійної роботи (1-3 бали);
- виконання тестів (0,5 - 2 бали);
- виконання контрольної роботи, (3 - 10 балів);
- іспит (6 – 20 бал.).

Форма проведення підсумкового контролю згідно з робочим та навчальним планом – *іспит*.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВИДІВ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### *Виконання завдань на практичних заняттях*

| Рівні навчальних досягнень | Ба ли | Критерії оцінювання навчальних досягнень  |
|----------------------------|-------|---|
| Високий                    | 3     | Здобувачем надана повна відповідь при захисті теоретичної і практичної компоненти теми (не менше 90% потрібної інформації)  |
| Достатній                  | 2     | Здобувачем надана достатньо повна відповідь при захисті теоретичної і практичної компоненти теми (не менше 75% потрібної інформації), або повна відповідь з незначними неточностями |
| Задовільний                | 1     | Здобувачем надана неповна відповідь при захисті теоретичної і практичної компоненти теми (не менше 60% потрібної інформації та незначні помилки)                                    |
| Низький                    | 0,5   | Здобувачем надана коротка відповідь при захисті теоретичної і практичної компоненти теми із суттєвими помилками (менше 30% потрібної інформації)                                    |

### *Виконання завдань самостійної роботи*

| Рівні навчальних досягнень | Ба ли | Критерії оцінювання навчальних досягнень   |
|----------------------------|-------|--|
| Високий                    | 3     | Здобувачем надана повна відповідь (не менше 90% потрібної інформації) у письмовій формі.   |
| Достатній                  | 2,5   | Здобувачем надана достатньо повна відповідь (не менше 75% потрібної інформації) або повна відповідь з незначними неточностями у письмовій формі. |
| Задовільний                | 2     | Здобувачем надана неповна відповідь (не менше 60% потрібної інформації та незначні помилки) у письмовій формі.                                   |
| Низький                    | 1     | Здобувачем надана коротка відповідь із суттєвими помилками (менше 30% потрібної інформації) у письмовій формі.                                   |

### **Виконання тестових завдань**

| Рівні навчальних досягнень | Ба ли | Критерії оцінювання навчальних досягнень   |
|----------------------------|-------|--|
| 1                          | 2     | 3  |
| Високий                    | 2     | здобувач вільно застосовує теоретичний матеріал на практиці для виконання тестів (не менше 90%). |
| Достатній                  | 1,5   | здобувач в основному вирішує завдання тестів (не менше 75%), помилки є несуттєвими               |
| 1                          | 2     | 3  |

|             |     |  |
|-------------|-----|--|
| Задовільний | 1   | здобувач вирішує завдання в не повному обсязі (не менше 60%), припускається незначних помилок. |
| Низький     | 0,5 | здобувач припускається суттєвих помилок у виконанні тестів (менше 30% потрібної інформації)    |

### Виконання контрольної роботи

| Рівні навчальних досягнень | Бали | Критерії оцінювання навчальних досягнень   |
|----------------------------|------|--|
| Високий                    | 10   | Здобувачем надана повна відповідь у письмовій формі (не менше 90% потрібної інформації)  |
| Достатній                  | 8    | Здобувачем надана достатньо повна відповідь у письмовій формі (не менше 75% потрібної інформації), або повна відповідь з незначними неточностями |
| Задовільний                | 6    | Здобувачем надана неповна відповідь у письмовій формі (не менше 60% потрібної інформації та незначні помилки)                                    |
| Низький                    | 3    | Здобувачем надана коротка відповідь у письмовій формі із суттєвими помилками (менше 30% потрібної інформації)                                    |

### Критерії оцінювання завдань іспиту

| Розподіл балів | Критерії оцінювання навчальних досягнень   |
|----------------|--|
| 20-18          | Здобувачем надана повна відповідь (не менше 90% потрібної інформації). Показано всебічне, систематичне і глибоке знання матеріалу. Засвоєна сутність основних понять предмету, їх зв'язок та значення для майбутньої професії.   |
| 17-15          | Здобувачем надана достатньо повна відповідь (не менше 75% потрібної інформації), або повна відповідь з незначними неточностями. Показано достатнє знання матеріалу предмету. Проявлено систематизований характер знань з питань предмету, відповіді на питання стислі, допущені незначні помилки в розумінні процесу здійсненні екологічної паспортизації територій. |
| 14-9           | Здобувачем надана неповна відповідь (не менше 60% потрібної інформації та незначні помилки). Показано поверхневе знання основного матеріалу курсу. Відповіді на питання не повні. Допущено принципові помилки у розумінні основних питань предмету.  |
| 8-6            | Здобувачем надана коротка відповідь із суттєвими помилками (не менше 30% потрібної інформації) на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів.   |
| 5-1            | Відсутність знань основного матеріалу курсу.   |

## 9. Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

|   | Виконання завдань на практичних заняттях | Виконання СР | Тести    | КР        | Усього     |
|---|--|--------------|----------|-----------|------------|
| <b>Тема 1.</b> Екологія людини як наука.  |  | 3            | 2        |           | 5          |
| <b>Тема 2.</b> Еволюція взаємодії людини і природи.                                 | 9  | 3            |          |           | 12         |
| <b>Тема 3.</b> Соціально-демографічний аспект екології людини.                      | 6  | 3            |          |           | 9          |
| <b>Тема 4.</b> Адаптація людини до умов навколишнього середовища.                   | 6  | 3            |          |           | 9          |
| <b>Тема 5.</b> Вплив природних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини | 6  | 3            |          |           | 9          |
| <b>Тема 6.</b> Вплив на здоров'я людини антропогенних екологічних чинників.         | 9  | 3            | 2        |           | 14         |
| <b>Тема 7.</b> Валеологічні аспекти здоров'я та довголіття.                         | 6  | 3            |          |           | 9          |
| <b>Тема 8.</b> Проблеми екологічної безпеки людства.                                |  | 3            |          | 10        | 13         |
| <b>Разом</b>  | <b>42</b>                                | <b>24</b>    | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>80</b>  |
| <b>Іспит</b>  |  |              |          |           | <b>20</b>  |
| <b>Разом</b>  | <b>42</b>                                | <b>24</b>    | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>100</b> |

### Рекомендовані джерела інформації

#### Основні

1. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологія людини: Навчальний посібник / за ред. Н.В. Кочубей – Суми: ВТД Університетська. 2008. 391 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник Київ: Центр учб. літератури. 2012.342 с.
3. Димань Т.М. Екологія людини: підручник . К.: ВЦ Академія. 2009. 376с.
4. Заверуха Н.М Основи екології: посібник Київ: Каравела. 2006. 368 с.
5. Залеський І.І., Клименко М.О. Екологія людини: Підручник. Рівне. 2013. 385 с.
6. Кириєнко Т.В. Екологія людини. Вінниця: ПП «Друкарня «Твори»». 2015. 176 с.



7. Плаксієнко І.Л. Екологія людини: особистісна складова. Полтава: Смірнов А.Л. 2018. 212 с.
8. Соломенко Л.І. Екологія людини. К.: Центр учбової літератури. 2016. 120с.
9. Хаєцький Г.С. Екологія людини. Вінниця: ФОП «Корзун Д.Ю.». 2014. 306 с.
10. Хижняк М. Нагарна А. М. Здоров'я людини та екологія. К.: Здоров'я. 1995. 232 с.
11. Хоменко П.В., Фастовець А.В. Методи діагностики функціонального стану організму у фізичній реабілітації, фізичній культурі та спорті: навч. посібник. Полтава: ФОП Болотін. 2014. 272 с.

### **Допоміжні**

1. Екологічна освіта. / Юглічек Л.С., Мирна Л.А., Зазуліна Л.В., Бітюк М.Ю., Віркун В.О. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2000. 116 с.
2. Концептуальні виміри екологічної свідомості /М.М. Кисельов, В.Л. Деркач та інші. К.: Парапан, 2003. 312 с.
3. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. /Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум. 2011. 272 с.
4. Салтовський О.І. Основи соціальної екології. Київ. 1997. 332с.
5. Фокс Р. Энергия и эволюция жизни на Земле. М.: Мир, 1987. 280с.
6. Экология человека: Словарь-справочник /Авт.-составитель: Н.А.Агаджанян, И.Б. Ушаков, В.И. Торшин й др. Под общ. ред. Н.А. Агаджаюша. М.: Изд. Фирма Крук. 1997. 208с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Губарева Л.И. Экология человека: практикум для вузов /Л.И. Губарева, О.М. Мизирева, Т.М. Чурилова. М.: Валдис, 2005. 112 с. . [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://docplayer.ru/42157086-Praktikum-l-i-gubareva-o-m-mizireva-t-m-churilova-ekologiya-cheloveka.html>.
2. Джигирей В.С. Екологія та охорона навколишнього природного середовища: Навч. пос. К.: Знання, 2000. 255с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://bibliotekakek.at.ua/\\_ld/0/91\\_OsnEkologi.pdf](https://bibliotekakek.at.ua/_ld/0/91_OsnEkologi.pdf).
3. Загальна гігієна з основами екології: Підручник /Кондратюк В.А., Сергета В.М., Бойчук Б.Р. та Ін. /За ред. В.А. Кондратюка. - Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. 200с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://kingmed.info/knigi/Gigiena/book\\_3757/Zagalna\\_gigiena\\_z\\_osnovami\\_ekologiyi-Kondratyuk\\_VA-2003-pdf](http://kingmed.info/knigi/Gigiena/book_3757/Zagalna_gigiena_z_osnovami_ekologiyi-Kondratyuk_VA-2003-pdf).
4. Кириєнко Т.В. Екологія людини: курс лекцій. Вінниця: ПП «Друкарня «Твори»», 2015. 176 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_3/kirienko4.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_3/kirienko4.pdf).
5. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; за ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. 120 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://docplayer.net/123977958-Metodiki-vivchennya-rovsvyakdenного-stresu-i-sposobiv-rozv-yazannya-krizovih-zhittievih-situaciy.html>.
6. Некос А.Н., Багрова Л.О.,Клименко М.О. Екологія людини: Підручник. Х.:ХНУімені В.Н.Каразіна, 2007. –346 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q>.

=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiEruW\_x6zmAh  
VilYsKHexABtAQFjAJegQIChAC&url=http%3A%2F%2Fbookshare.net%2Fbook  
s%2Fekology%2Fnekos.

7. Петрук, В.Г., Турчик П.М., Бобко О.О. Екологія людини. Ч.1: навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2011. 148. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://petrukv.g.vk.vntu.edu.ua/file/ffd523036b1af65614de33b7cecbdd3e.pdf>.
8. Щоденник планети. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.phschool.com/sf/planetdiary>.