**Дата: 17.03.2020**

**Предмет: біологія і екологія**

**Тема : Практична робота: «Розробка рекомендацій щодо профілактики захворювань»**

***Інструкція***

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом в підручнику Валерій Соболь «Біологія і екологія» 11 клас § 29-32.

<https://pidruchnyk.com.ua/1244-biologi-11-klas-sobol.html>

1. Практичну роботу записати до зошита.
2. Дати відповідь на запитання № 10 в кінці § 32.
3. Підготуватися до контрольної роботи.

**Практична робота**

**Тема: Розробка рекомендацій щодо профілактики захворювань**

**Мета:** розвиток уміння застосовувати знання та розробляти обґрунтовані рекомендації щодо профілактики захворювань людини.

**Хід роботи**

 1. Застосуйте знання про групи захворювань людини і заповніть таблицю. Зробіть висновок про причини захворювань людини.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ознака** | **Неінфекційні** | **Інфекційні** | **Інвазійні** | **ЗПСШ** |
| Причини |  |  |  |  |
| Чинники ризику |  |  |  |  |
| Особливості |  |  |  |  |
| Приклади |  |  |  |  |

 2. У таблиці наведено обґрунтування рекомендацій для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я. Опрацюйте їх і сформулюйте рекомендації щодо профілактики захворювань людини.

**Основні рекомендації щодо профілактики захворювань людини**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рекомендація** | **Обґрунтування рекомендації** |
|  | Треба розуміти, як побудований і як працює організм людини, що йому корисно, а що - шкідливо |
|  | Відмежувавшись від природи і створивши тепличні умови, людина відгороджується від оздоровчого природного впливу |
|  | Гармонія існування з людьми можлива лише на основі альтруїзму. Позитивне ставлення до людей - запорука соціального благополуччя |
|  | Нервова система впливає на механізми самооновлення; організм людини здатний активізувати ці процеси, створюючи постійну мотивацію |
|  | Сонце, повітря й вода впливають на захисні імунні реакції, посилюють антистресові процеси, розвивають механізми терморегуляції |
|  | Дотримуйтесь правил раціонального харчування, що запобігає надмірному навантаженню на дію системи органів |
|  | Помірні навантаження активізують кровообіг, обмін речовин, регуляторні системи, виділення продуктів обміну та ін. |
|  | Синтетичні ліки є неприродними для організму і можуть чинити побічну шкідливу дію на клітини, органи й організм |
|  | Віра позбавляє організм від внутрішніх конфліктів, хронічних емоційних стресів і підтримує психічне здоров'я |

Висновки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_