

Оглавление

| | |
|----------------|---|
| Введение | 3 |
|----------------|---|

Глава I. Окружающая среда и здоровье человека

| | |
|---|----|
| § 1. Что изучает экология человека | 4 |
| § 2. Здоровье и образ жизни | 9 |
| § 3. История развития представлений о здоровом образе жизни | 15 |
| § 4. Из истории развития взаимоотношений человека с природой | 18 |
| § 5. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях | 23 |
| § 6. Влияние климатических факторов на здоровье | 26 |
| § 7. Экстремальные факторы окружающей среды | 28 |

Глава II. Влияние факторов среды на системы органов

| | |
|---|----|
| § 8. Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия) | 32 |
| § 9. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы | 36 |
| § 10. Воздействие двигательной активности на организм человека | 40 |
| § 11. Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови | 48 |
| § 12. Иммуитет и здоровье | 51 |
| § 13. Условия полноценного развития системы кровообращения | 57 |
| § 14. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы | 61 |
| § 15. Правильное дыхание | 66 |
| § 16. Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты — важный экологический фактор | 69 |
| § 17. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний | 76 |
| § 18. Рациональное питание и культура здоровья | 79 |

| | |
|--|-----|
| § 19. Воздействие солнечных лучей на кожу | 83 |
| § 20. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание | 86 |
| § 21. Средства и способы закаливания | 89 |
| § 22. Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы | 93 |
| § 23. Условия нормального функционирования зрительного анализатора | 96 |
| § 24. Внешние воздействия на слух и орган равновесия | 99 |
| § 25. Стресс как негативный биосоциальный фактор | 103 |
| § 26. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности | 107 |
| § 27. Биоритмы и причины их нарушений | 111 |
| § 28. Гигиенический режим сна — составляющая здорового образа жизни | 116 |
| § 29. Влияния окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции | 120 |

Глава III. Репродуктивное здоровье

| | |
|--|-----|
| § 30. Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов ... | 122 |
| § 31. Проблемы взросления и культура здоровья | 125 |
| § 32. Факторы риска внутриутробного развития | 127 |
| § 33. Гендерные роли | 129 |
| § 34. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем | 131 |
| § 35. Ответственное поведение как социальный фактор ... | 135 |

| | |
|------------------|-----|
| Заключение | 137 |
|------------------|-----|

| | |
|----------------------------------|-----|
| Словарь терминов и понятий | 139 |
|----------------------------------|-----|