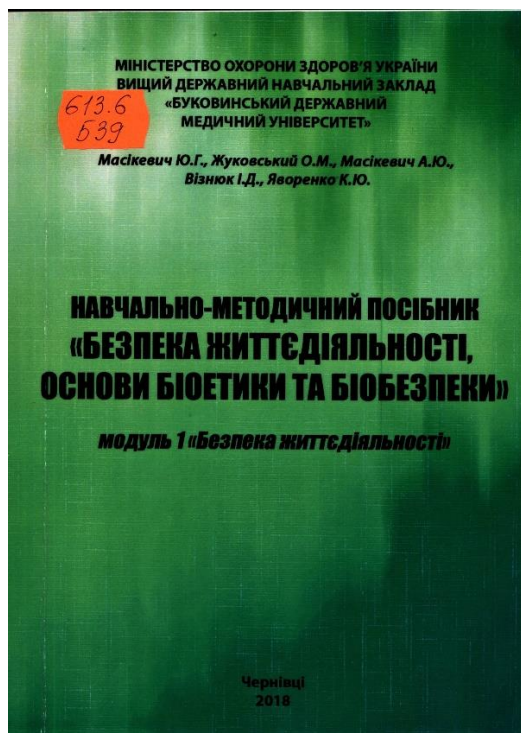


613.6

Б 39

Масікевич Ю.Г., Жуковський О.М., Масікевич А.Ю. та ін. Навчальний посібник «Безпека життєдіяльності, основи біоетики та біобезпеки» (модуль 1 «Безпека життєдіяльності») для студентів 1 курсу системи «ЛЮДИ» медичних факультетів №№ 1, 2 (спеціальність 222 - «Медицина»). Чернівці: Місто, 2018 128 с.



Навчально-методичний посібник розкриває програмні вимоги модулю «Безпека життєдіяльності» навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності, основи біоетики та біобезпеки», що читається студентам першого курсу спеціальності 222 - «Медицина» за освітньо-професійною програмою підготовки магістра.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є загальні закономірності виникнення небезпек, способи попередження та захисту від них, етичні та правові норми біомедичних досліджень та дотримання вимог біобезпеки.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	5
<b>ЧАСТИНА 1. СТИСЛИЙ КОНСПЕКТ КУРСУ</b>	
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ</b>	
1.1. Понятійний апарат безпеки життєдіяльності. Основні завдання дисципліни	7
1.2. Аксиома про потенційну небезпеку. Класифікація небезпек	7
1.3. Концепція ризику. Керування ризиком	10
1.4. Принципи визначення припустимого рівня негативних факторів середовища існування стосовно здоров'я людини	13
1.5. Принципи і методи забезпечення безпеки життєдіяльності людини	15
1.6. Основи керування безпекою життєдіяльності. Правове забезпечення безпеки життєдіяльності людини	16
<b>РОЗДІЛ 2. ЛЮДИНА В СИСТЕМІ «ЛЮДИНА - ЗОВНІШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ»</b>	
2.1. Людина - як біоенергетична система	19
2.2. Єдність біологічних систем організму людини	19
2.3. Чинники, що забезпечують здоров'я людини	20
2.4. Функціональні системи організму людини в забезпеченні його безпеки життєдіяльності. Захисні функції організму людини	21
2.5. Роль рецепторів і аналізаторів організму людини в оцінці чинників системи «Людина - середовище існування». Закон Вебера-Фехнера	23
2.6. Психологічні чинники, що визначають особисту безпеку людини	25
2.7. Психофізіологічний стан організму людини	26
2.8. Раціональні режими праці і відпочинку людини	27
<b>РОЗДІЛ 3. ЗНАЧЕННЯ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В СИСТЕМІ «ЛЮДИНА - ЗОВНІШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ»</b>	

3.1. Зовнішнє (навколишнє) середовище і середовище життєдіяльності людини. Класифікація і характеристики середовища життєдіяльності людини	30
3.2. Класифікація і характеристика негативних чинників зовнішнього середовища	31
3.3. Фізичні негативні чинники. Методи і засоби захисту	33
3.4. Негативні чинники енергетичного походження. Методи і засоби захисту	37
3.5. Хімічні негативні чинники. Заходи і засоби захисту людини	44
3.6. Біологічні небезпечні та шкідливі чинники	47
3.7. Психологічні негативні чинники	49
3.8. Соціальні небезпеки	49

#### **РОЗДІЛ 4. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

4.1. Здоров'я людини як медико-біологічна та соціальна категорія	51
4.2. Здоров'я і патологія	55
4.3. Поняття валеології та санології	57
4.4. Показники індивідуального здоров'я людини	58
4.5. Фактори ризику та групи ризику	58
4.6. Поняття про спосіб життя, його особливості у сучасних умовах	61
4.7. Традиційні і нетрадиційні оздоровчі системи. Методи оздоровлення	62
4.8. Способи загартування організму	68
4.9. Механізм шкідливого впливу на організм людини, алкоголю, тютюнопаління і наркотиків. Методи боротьби зі шкідливими звичками	69

#### **РОЗДІЛ 5. БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

5.1. Вплив харчування на життєдіяльність людини	73
5.2. Показники якості і безпеки харчових продуктів	74
5.3. Харчові добавки як можливі забруднювачі	76
5.4. Пестициди, визначення, класифікація. Наслідки забруднення харчових продуктів пестицидами	78
5.5. Радіонукліди у харчових продуктах	79
5.6. Харчування в умовах радіаційного забруднення	81
5.7. Генетично модифіковані організми	83
5.8. Токсичні речовини у продуктах харчування: допустимі фонові залишки, максимально допустимий рівень залишків у харчових продуктах	85
5.9. Методика зменшення кількості речовин- забруднювачів у харчових продуктах	86

#### **ЧАСТИНА II.**

##### **ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

1. Види та форми проведення семінарського заняття	90
2. Вимоги до семінарського заняття:	90
3. Методичні рекомендації до семінарського заняття	90

##### **ЧАСТИНА III. РОБОЧИЙ ЗОШИТ**

Протокол №1. ТЕМА 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності	93
Протокол №2. ТЕМА 2. Людина в системі «Людина - зовнішнє середовище»	99
Протокол №3. ТЕМА 3. Значення зовнішнього середовища в системі «Людина - зовнішнє середовище»	103
Протокол №4. ТЕМА 4. Забезпечення безпеки життєдіяльності людини	107
Протокол №5. ТЕМА. Безпека харчування як складова безпеки життєдіяльності людини	110
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	115
ДОДАТКИ	116