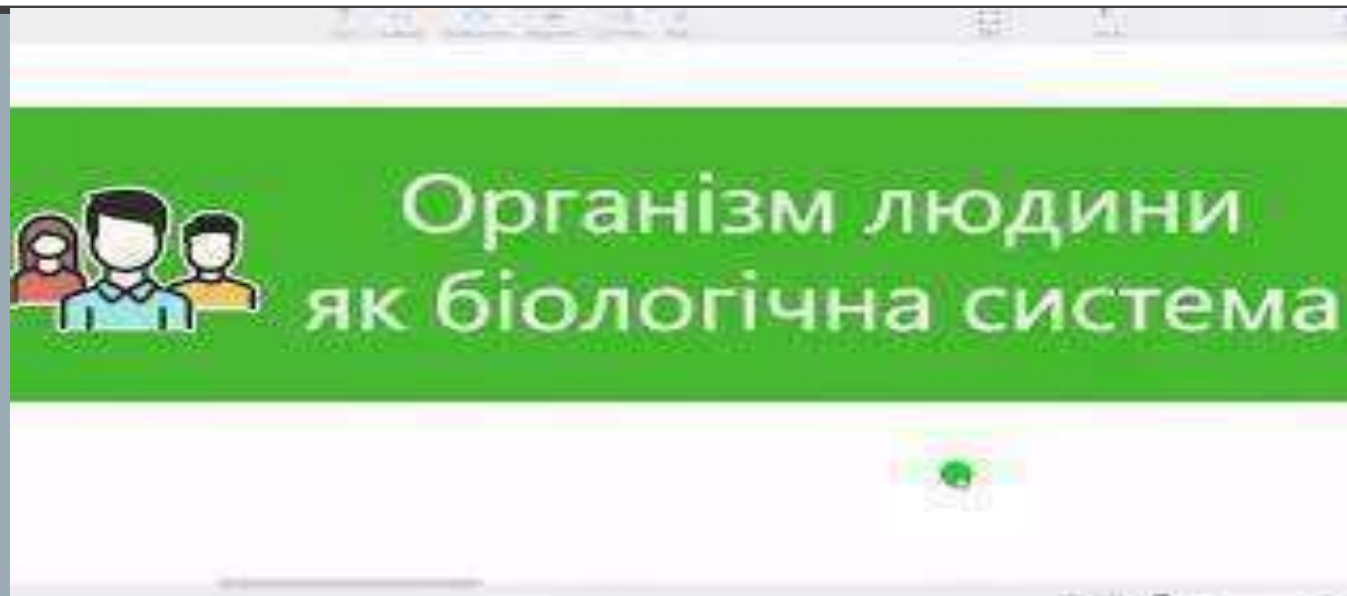


ЛЮДИНА – ВІДКРИТА БІОЕНЕРГЕТИЧНА ТА ДУХОВНО - ІНФОРМАЦІЙНА СИСТЕМА



Лектор: доцент кафедри загальної екології,
радіобіології та БЖД Піскунова Лариса
Едуардівна

ПЛАН

1. Основні властивості організму
2. Психологічна надійність людини та її роль у забезпеченні безпеки
3. Забезпечення здоров'я людини
4. Основи раціонального харчування
5. Забруднення харчових продуктів важкими металами
6. Забруднення харчових продуктів радіонуклідами

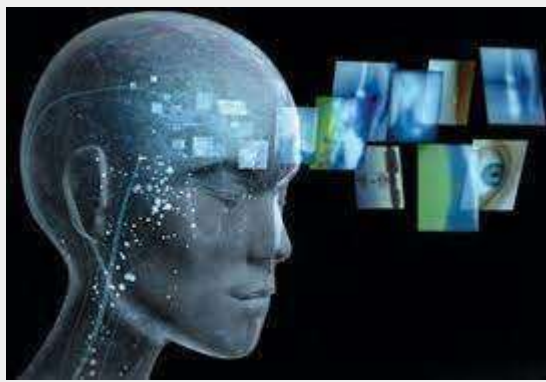
Організм - це відкрита біологічна саморегулююча система, яка обмінюється з навколишнім середовищем речовиною та енергією, само відтворюється і пристосовується до змін умов зовнішнього середовища.



Гомеостаз(грец. *homoios* – подібний і *stasis* – *стояння*) – відносна сталість внутрішнього середовища організму людини (кров, лімфа, тканинна рідина) і стійкість основних фізіологічних функцій (кровообіг, дихання, терморегуляція, обмін речовин).

Реактивність (лат. *Re* – зворотність дії і *activus* – діяльний) – здатність організму відповідно реагувати на впливи зовнішнього середовища.

Резистентність (лат.*resistens* – протидіючий) – стійкість організму до дії патогенних факторів.



Психіка (грц. *Psychikos* —
душевність) — здатність
високоорганізованої матерії
активно відображати
об'єктивну дійсність і на основі
сформованого психічного образу
цілеспрямовано регулювати свою
поведінку і діяльність.

Усі психічні стани підрозділяються на чотири види:

1. Мотиваційні (бажання, прагнення, інтереси, потяги, пристрасті).
2. Емоційні (емоційний тон відчуттів, емоційний відгук на явища дійсності, настроїв, конфліктні емоційні стани - стрес, афект, фрустрація).
3. Вольові стани — ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, наполегливості (їхня класифікація пов'язана зі структурою складної вольової дії).
4. Стани різних рівнів організованості свідомості (вони виявляються в різних рівнях уважності).



***Нервова система** – це сукупність структур в організмі, яка об'єднує діяльність усіх органів і систем, забезпечує функціонування організму як єдиного цілого в його постійній взаємодії із зовнішнім середовищем.*

:



Вегетативна нервова система підтримує сталий стан внутрішнього середовища (температуру тіла, склад крові), регулює роботу органів кровообігу, дихання, обміну речовин, травлення, ендокринних залоз. органів,

***Безумовні рефлекс**и – це стереотипи поведінки, надбані людиною у постійних умовах зовнішнього середовища, які формувалися в процесі всієї попередньої історії розвитку та передаються у спадковість.*

***Умовні рефлекс**и – це поведінка, яку набувають у результаті навчання або у разі дій, які часто повторюються, особливо якщо послідовність їх виконання довго залишається незмінною.*

Здоров'я — стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Цілісний погляд на здоров'я трактує його як феномен, що інтегрує чотири складові — фізичну, психічну (розумову), духовну і соціальну (суспільну).



Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) — всі складові людської діяльності, що стосуються збереження і зміцнення здоров'я, сприяють виконанню людиною своїх функцій через діяльність з оздоровлення умов життя — праці, відпочинку, побуту.



Основи раціонального харчування

Раціональне харчування — харчування здорових груп населення, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища (гомеостаз) і підтримує життєві прояви організму людини на високому рівні за різних умов праці та побуту.



ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

«Здоров'я
значно більше залежить
від наших звичок та
харчування,
ніж від майстерності
лікаря»

Джон Леббок





Основні групи речовин, що беруть участь в обміні речовин в організмі людини: **білки, жири вуглеводи, вода, мінеральні речовини, вітаміни.**

Забруднення харчових продуктів



Забруднення харчових продуктів радіонуклідами.



У разі надходження радіонуклідів з ґрунту через кореневу систему рослин відбувається їх **сепарація (накопичення)**.

Зменшити кількість радіонуклідів у продуктах харчування можна на 20-60% за допомогою різних технологічних та кулінарних обробок харчової сировини: ретельного миття, чищення, відокремлення малоцінних частин.

Забруднення харчових продуктів радіонуклідами.



Перед миттям видаляють верхнє забруднене листя капусти, цибулі. Картоплю та коренеплоди миють перед очищенням від шкурки та після. При варінні значна частина радіонуклідів переходить у відвар, тому необхідно варити продукт у воді 10 хв., потім воду злити і продовжувати приготування у новій воді.

М'ясо перед приготуванням ріжуть на шматочки, замочують на 2 год. у холодній воді, воду зливають, заливають другою, варять на вогні 10 хв., знову зливають і готують у новій порції води. При смаженні м'яса та риби на поверхні з'являється скоринка, котра перешкоджає виведенню радіонуклідів та інших шкідливих речовин, тому відварені страви чи приготовані на пару менш шкідливі.

Дякую за увагу