

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк. __ / 1

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою  
Державного університету  
«Житомирська політехніка»  
протокол від 23 червня 2021 р.  
№4

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізіологія людини та валеологія»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «молодший бакалавр»  
спеціальності 101 «Екологія»  
освітньо-професійна програма «Екологія»  
факультет гірничо-екологічний  
(назва факультету)  
кафедра екології  
(назва кафедри)

Рекомендовано на засіданні  
кафедри екології  
(назва кафедри)  
22 квітня 2021 р.,  
протокол № 4

Розробник: к.б.н, доцент Зоя ШЕЛЕСТ  
(науковий ступінь, посада, ПРІЗВИЩЕ, власне ім'я)

Житомир  
2021

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк. ___ / 2

## ЗМІСТ

Мета та завдання навчальної дисципліни  
Програма навчальної дисципліни  
Методи навчання  
Завдання для самостійної роботи  
Методи контролю і схема нарахування балів  
Перелік запитань для заліку  
Термінологічний кросворд для самоперевірки знань  
Список рекомендованої літератури

### МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Фізіологія людини та валеологія» є формування у студентів компетентностей щодо будови і функціонування організму людини в умовах впливу різних чинників довкілля та набуття навичок здорового способу життя.

**Завданнями** вивчення дисципліни «Гігієна і фізіологія людини» є:

- ознайомлення із закономірностями та особливостями функціонування людського організму;
- засвоєння основ особистої гігієни, здорового способу життя, розпорядку дня та їх особливостей;
- з'ясування основних «факторів ризику», які впливають на стан здоров'я людини і заходів щодо їх попередження.

Отримані після вивчення дисципліни «Фізіологія людини та валеологія» знання, розуміння і навички є важливими елементами формування наступних, відповідно до вимог освітньо-професійної програми «Екологія», **загальних та спеціальних компетентностей:**

K06. Здатність працювати в команді.

K10. Здатність до критичного осмислення основних теорій, методів та принципів природничих, математичних та соціально-економічних наук.

K12. Здатність проводити спостереження та інструментальний і лабораторний контроль навколишнього середовища.

Відповідно до освітньої програми підготовки молодших бакалаврів зі спеціальності 101 «Екологія», вивчення дисципліни «Фізіологія людини та валеологія» є важливим елементом досягнення **програмних результатів навчання:**

ПР03. Навички оцінки стану довкілля та інструментального і лабораторного контролю.

ПР06. Здатність до прогнозування та попередження впливу технологічних процесів та виробництв на навколишнє середовище та організм людини.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк. __ / 3

ПР07. Уміння формувати тексти, робити презентації та повідомлення, доносити результати діяльності до професійної аудиторії та широкого загалу.

Згідно з вимогами ОПП «Екологія», для досягнення програмних результатів навчання та формування компетентностей у результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізіологія людини та валеологія» студенти повинні **знати:**

- будову основних органів тіла людини (ПР 06);
- принципи функціонування фізіологічних систем (ПР 06);
- санітарно-гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм людини (ПР 03, ПР 06);
- питання особистої гігієни та режиму дня (ПР 06);
- особливості та гігієна раціонального харчування (ПР 06, ПР07);
- причини виникнення захворювань та харчових отруєнь, заходи щодо їх профілактики під час виробничої діяльності (ПР 06, ПР 07).

**Вміти:**

- визначати енергетичні витрати людини (ПР 03, ПР07);
- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування за даними меню та рекомендації щодо його корекції (ПР 03, ПР 07);
- аналізувати механізм впливу біотичних і абіотичних факторів на здоров'я людини (ПР 06).

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Змістовний модуль 1. Особливості будови та функціонування людського тіла.**

**Тема 1. Молекули, клітини, тканини.**

Хімічний склад живої речовини. Білки, ліпіди, вуглеводи. Основні молекулярні процеси, які відбуваються в живих організмах, що є основою життя. Ферменти і ферментативний каталіз. Клітина як структурна та функціональна одиниця живих організмів. Особливості будови тканин людини та співвідношення між будовою та функціями цих тканин. Епітеліальні і сполучні тканини. Спеціалізовані тканини – м'язова і нервова тканини. Орган і системи органів. Шкіра та її похідні. Запліднення, ембріональний розвиток. Вплив середовища на розвиток ембріону.

**Тема 2. Опорно-рухова система і антропометрія.**

Загальна характеристика апарату руху і опору. Кістки і скелет. М'язи скелету і обличчя. Гігієна опорно-рухового апарату та постава. Основи антропології та антропометрії. Людські раси.

**Тема 3. Кров, серцево-судинна і дихальна системи.**

Кров як тканина: плазма і формені елементи. Цитологічний аналіз крові як показник стану здоров'я людини. Серце і судини. Велике і мале коло кровообігу.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк. __ / 4

Особливості кровообігу плода. Захворювання серцево-судинної системи та їх профілактика. Дихальний апарат людини. Дихальні об'єми. Регуляція дихання. Захворювання органів дихання. Гігієна повітря.

### **Змістовий модуль 2. Організм людини і середовище існування.**

#### **Тема 4. Травна система і травлення.**

Травна трубка: ротова порожнина, глотка і стравохід. Шлунок. Тонкий і товстий кишечник: перистальтика, робота сфінктерів. Нирки та сечовидільна система. Захворювання органів травлення та їх профілактика. Травлення як хімічний процес. Травні ферменти та умови їх роботи. Травні залози. Слинні залози, печінка і підшлункова залоза. Склад раціону людини. Макронутрієнти, незамінні компоненти раціону. Енергетичні витрати та раціон. Регуляція травлення. Голод і ожиріння – порушення процесів травлення та харчової поведінки.

#### **Тема 5. Нервова система, органи чуття та вища нервова діяльність.**

Загальна характеристика нервової системи людини. Нейрони і нейроглія. Вегетативна нервова система. Роль нервової системи у регуляції роботи внутрішніх органів. Спинний мозок. Головний мозок. Захворювання нервової системи людини та їх профілактика. Особливості нервової діяльності людини. Увага, пам'ять. Характер та темперамент. Гігієна вищої нервової діяльності. Органи чуття і сенсорні аналізатори. Слух і вестибулярний апарат. Очі і зір. Порушення зору і їх профілактика.

#### **Тема 6. Біологічні та екологічні ризики для здоров'я людини.**

Поняття про здоров'я і хвороби. Роль спадковості та середовища у розвитку хвороб. Інфекційні та заразні хвороби. Поняття про імунітет. Форми імунної відповіді. Вакцинація – спосіб боротьби з інфекціями. Вірусні інфекції – віспа і поліомієліт. Бактеріальні інфекції – чума, холера, туберкульоз. Ендемічні хвороби – зоб і йододефіцити. Забруднення навколишнього середовища – важливий фактор впливу на здоров'я людини. Чорнобильська катастрофа і її медичні наслідки. Отруйні представники флори і фауни. Природні отрути та їх дія на організм людини. Наркотичні та психотропні речовини.

## **МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

### **1. Інформаційно-рецептивні:**

Лекції (докладне викладення навчального матеріалу) із застосуванням презентацій, таблиць та карт;

### **2. Репродуктивні:**

Самостійне опрацювання навчального матеріалу із використанням конспекту лекцій та основної навчальної літератури, робота із довідниками.

Контроль навчальної роботи (тестування з теоретичного матеріалу, співбесіда з проблемних питань, доповіді на лабораторних заняттях).

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк. __ / 5

### 3. Евристичні (частково-пошукові):

Лабораторні заняття (виконання завдання, яке супроводжується відпрацюванням навичок оцінки стану організму та особливостей його будови).

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Клітина як структурна та функціональна одиниця живих організмів	4
2	Особливості будови тканин людини та співвідношення між будовою та функціями цих тканин	4
3	Шкіра та її похідні	4
4	Людські раси та їх морфо-анатомічні особливості	4
5	Цитологічний аналіз крові як показник стану здоров'я людини	4
6	Захворювання серцево-судинної і дихальної систем людини та їх профілактика	4
7	Нирки та сечовидільна система	10
8	Регуляція травлення	6
9	Анатомічна будова нервової системи	6
10	Гігієна нервової системи людини	4
11	Мікроорганізми: пріони, віруси, бактерії	10
12	Паразитичні найпростіші і черви	6
	<b>Разом</b>	<b>72</b>

## МЕТОДИ КОНТРОЛЮ І СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Система оцінювання знань, вмінь і навичок студентів передбачає оцінювання всіх форм вивчення дисципліни. При проведенні контрольних заходів перевага надається виконанню завдань у письмовій формі (тести, кросворди). При виконанні завдань (проектів) малими групами студенти самостійно перерозподіляють отримані бали в залежності від індивідуальної активності. Перевірку й оцінювання знань студентів викладач проводить у наступних формах:

1. опитування на заняттях;
2. тестування;
3. підготовка доповідей і коротких інформаційних повідомлень;
4. термінологічні кросворди.

Поточний контроль проводиться під час аудиторних занять (лекції, лабораторні роботи). Рубіжний контроль проводиться після завершення

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк. ___ / 6

вивчення кожної теми. Всі контрольні заходи оцінюються в балах, які додаються і перераховуються в підсумкову оцінку за 100-бальною шкалою. Діє система додаткових балів за активності під час лекцій, відповіді на складні питання, короткі повідомлення. Додаткові бали додаються до підсумкової оцінки.

Підсумкова оцінка оголошується на останньому занятті. Студенти, які не погоджуються з нею, анулюють семестровий результат і складають залік.

Заліковий білет з 50-ти тестових питань автоматично формується з бази тестів, яка включає 160 тестів і охоплює весь зміст курсу. Кожна правильна відповідь оцінюється в два бали. Формування білету, проведення заліку та перевірка результатів відбувається без участі викладача дисципліни.

### ПЕРЕЛІК ЗАПИТАНЬ ДЛЯ ЗАЛІКУ

№ п/п	Текст завдання
1.	До якого типу тканин відноситься кров:
2.	До складу гомілки входять:
3.	До складу передпліччя входять:
4.	Череп складається з наступних відділів:
5.	Плоскі кістки, які мають порожнини відносяться до:
6.	Система органів, яка служить опорою для організму і забезпечує можливість руху:
7.	Додатковий скелет людини утворений:
8.	Плечова кістка, ліктьова і променева кістки передпліччя, гомілкорова і стегорова кістки відносяться до:
9.	Спеціалізоване з'єднання, яке забезпечує максимальне пристосування до руху кісток одна відносно одної, називається:
10.	М'яз, який закриває і відкриває природні отвори у внутрішніх органах, називається:
11.	Яку ознаку людини не можна визначити за особливостями будови черепа:
12.	Який тип конституції характеризується тонким скелетом і відносно великими розмірами черепа:
13.	Розташування шарів шкіри від зовнішньої поверхні до внутрішньої порожнини тіла людини:
14.	Робота м'язів, пов'язана з підтримкою пози, називається:
15.	Розташуйте в порядку зверху до низу:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк. __ / 7

16.	Скорочення м'яза відбувається за рахунок:
17.	Частина тіла, яка має певну форму і будову та виконує специфічні функції, називається:
18.	Серед якої групи хребців є хребець, що відрізняється не лише за відносними розмірами, але і за формою;
19.	Як називається суглоб, утворений великою і малою гомілковими кістками і стегною кісткою:
20.	Які плоскі кістки обмежують грудну клітку ззаду:
21.	Яка кістка черепа з'єднується за допомогою суглоба:
22.	Вимірюванням черепа за визначеними точками займається:
23.	Яку функцію виконує грудна клітка:
24.	Деформація стопи, яка характеризується опущенням склепіння стопи, називається:
25.	Стійке зміщення кісток суглоба без порушення цілісності суглобної сумки, називається:
26.	Викривлення хребта, яке призводить до порушення осанки, називається:
27.	Маса тіла хребця та товщина його дуг у поперековому відділі:
28.	Стандартизовані методи вимірювання розмірів тіла, його частин і співвідношень між ними – це:
29.	Череп, грудна клітка і таз забезпечують:
30.	Осьовий скелет людини включає:
31.	Зовні довгі кістки вкриті:
32.	Колір шкіри людини визначається пігментом:
33.	До похідних шкіри відносять:
34.	Розташуйте у правильному порядку у напрямку від зовнішнього середовища:
35.	Історично сформований антропологічний тип людини, який характеризується спільністю спадкових анатомічних і фізіологічних ознак – це:
36.	Потовщена частина волоса, занурена у шкіру, у якій відбувається інтенсивний поділ клітин і ріст, називається:
37.	Як називається найдовша кістка тіла людини:
38.	Як називаються короткі трубчасті кістки, які формують пальці:
39.	Як називаються парні кістки, розташовані з боків черепа:
40.	Як називається плоска кістка до якої приєднуються ребра:
41.	Скільки хребців включає шийний відділ людини:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк __ / 8

42.	Які з перелічених макромолекул гідрофобні:
43.	Яке значення рН відповідає лужним умовам середовища:
44.	Біологічна наука, яка вивчає форму і будову окремих органів, систем і всього організму в цілому:
45.	Наука, яка вивчає будову і функції клітин, називається:
46.	Виберіть найбільш повне визначення еукаріотичної клітини:
47.	Рух молекул через плазматичну мембрану проти градієнту концентрації з використанням енергії називається:
48.	Система клітин та позаклітинних структур, спільних за походженням, подібних за будовою і функціями:
49.	Епітеліальна тканина характеризується:
50.	Тонкий шар спеціалізованого позаклітинного матриксу, який відділяє епітеліальні клітини від інших тканин:
51.	Сенсорний епітелій це:
52.	Непосмугована (гладенька) м'язова тканина в організмі утворює:
53.	Тканина, яка складається з клітин, які щільним шаром покривають поверхню тіла або вистилають внутрішні органи:
54.	Вид одношарового епітелію, який складається з тоненьких клітин багатокутних за формою; ядро випирається над поверхнею клітин:
55.	Спеціалізовані кісткові клітини, розташовані у твердій позаклітинній речовині:
56.	Які ознаки спільні у серцевої і посмугової м'язових тканин:
57.	Які клітини крові мають ядра (виберіть найбільш загальну групу):
58.	Які молекули є мономерами дезоксирибонуклеїнової кислоти:
59.	З яких двох моносахаридів складається харчовий цукор (сахароза):
60.	Які з вказаних форм життя утворені однією прокаріотичною клітиною:
61.	Як називаються амінокислоти, які входять до складу білків:
62.	Яка з вказаних рідин людського тіла має сильно кисле значення рН:
63.	Яке значення рН є кислим:
64.	З яких мономерів складається полімер крохмаль:
65.	З яких мономерів складається молекула білка:
66.	До якого типу тканин відноситься кров:
67.	До складу гомілки входять:
68.	До складу передпліччя входять:
69.	Череп складається з наступних відділів:
70.	Плоскі кістки, які мають порожнини відносяться до:



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк __/9

71.	Система органів, яка служить опорою для організму і забезпечує можливість руху:
72.	Додатковий скелет людини утворений:
73.	Плечова кістка, ліктьова і променева кістки передпліччя, гомілкорова і стегорова кістки відносяться до:
74.	Спеціалізоване з'єднання, яке забезпечує максимальне пристосування до руху кісток одна відносно одної, називається:
75.	М'яз, який закриває і відкриває природні отвори у внутрішніх органах, називається:
76.	Яку ознаку людини не можна визначити за особливостями будови черепа:
77.	Який тип конституції характеризується тонким скелетом і відносно великими розмірами черепа:
78.	Розташування шарів шкіри від зовнішньої поверхні до внутрішньої порожнини тіла людини:
79.	Робота м'язів, пов'язана з підтримкою пози, називається:
80.	Розташуйте в порядку зверху до низу:
81.	Скорочення м'яза відбувається за рахунок:
82.	Частина тіла, яка має певну форму і будову та виконує специфічні функції, називається:
83.	Серед якої групи хребців є хребець, що відрізняється не лише за відносними розмірами, але і за формою;
84.	Як називається суглоб, утворений великою і малою гомілковими кістками і стегоровою кісткою:
85.	Які плоскі кістки обмежують грудну клітку ззаду:
86.	Яка кістка черепа з'єднується за допомогою суглоба:
87.	Вимірюванням черепа за визначеними точками займається:
88.	Яку функцію виконує грудна клітка:
89.	Деформація стопи, яка характеризується опущенням склепіння стопи, називається:
90.	Стійке зміщення кісток суглоба без порушення цілісності суглобної сумки, називається:
91.	Викривлення хребта, яке призводить до порушення осанки, називається:
92.	Маса тіла хребця та товщина його дуг у поперековому відділі:
93.	Стандартизовані методи вимірювання розмірів тіла, його частин і співвідношень між ними – це:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк __ / 10

94.	Череп, грудна клітка і таз забезпечують:
95.	Осьовий скелет людини включає:
96.	Зовні довгі кістки вкриті:
97.	Колір шкіри людини визначається пігментом:
98.	До похідних шкіри відносять:
99.	Розташуйте у правильному порядку у напрямку від зовнішнього середовища:
100.	Історично сформований антропологічний тип людини, який характеризується спільністю спадкових анатомічних і фізіологічних ознак – це:
101.	Потовщена частина волоса, занурена у шкіру, у якій відбувається інтенсивний поділ клітин і ріст, називається:
102.	Як називається найдовша кістка тіла людини:
103.	Як називаються короткі трубчасті кістки, які формують пальці:
104.	Як називаються парні кістки, розташовані з боків черепа:
105.	Як називається плоска кістка до якої приєднуються ребра:
106.	Скільки хребців включає шийний відділ людини:
107.	Які з перелічених макромолекул гідрофобні:
108.	Яке значення рН відповідає лужним умовам середовища:
109.	Біологічна наука, яка вивчає форму і будову окремих органів, систем і всього організму в цілому:
110.	Наука, яка вивчає будову і функції клітин, називається:
111.	Виберіть найбільш повне визначення еукаріотичної клітини:
112.	Рух молекул через плазматичну мембрану проти градієнту концентрації з використанням енергії називається:
113.	Система клітин та позаклітинних структур, спільних за походженням, подібних за будовою і функціями:
114.	Епітеліальна тканина характеризується:
115.	Тонкий шар спеціалізованого позаклітинного матриксу, який відділяє епітеліальні клітини від інших тканин:
116.	Сенсорний епітелій це:
117.	Перенесення кисню і вуглекислого газу у крові забезпечують:
118.	Співвідношення між плазмою та форменими елементами у крові людини складає:
119.	Імунологічну відповідь та захист організму від інфекцій забезпечують:
120.	Велике коло кровообігу:
121.	Артеріями називаються судини, по яких:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк __ / 11

122.	Швидкість осідання еритроцитів є ознакою:
123.	В крові людини:
124.	У гістологічному сенсі кров відноситься до:
125.	Простий фізіологічних розчин – це:
126.	Безколірні клітини, які мають ядро і входять до складу крові і лімфи називаються:
127.	Формуванні кров'яного згустку розпочинають:
128.	Лейкоцити, які мають зернисту цитоплазму, фарбуються кислими барвниками і виступають однією з діагностичних ознак алергії і автоімунних реакцій називаються:
129.	Крім транспортування кисню і вуглекислого газу еритроцити приймають участь у:
130.	Мале коло кровообігу:
131.	Якщо обоє батьків резус-позитивні, а дитина резус-негативна, то:
132.	Якщо у обох батьків група крові В (III), то у дітей може бути група крові:
133.	До 20% крові зберігається не в кров'яному руслі, а в:
134.	В серці передсердя і шлуночки розділяються за допомогою:
135.	Систолічний тиск вимірюють при:
136.	Частота серцевих скорочень зростає при:
137.	Серце у людини складається з:
138.	Атеросклероз – це захворювання, яке характеризується:
139.	Яке значення артеріального тиску властиве артеріальній гіпертензії:
140.	Пороки серця – це:
141.	Інфаркт міокарда – це:
142.	Тривалість серцевого циклу становить приблизно:
143.	Час, який кров витрачає на проходження великого кола кровообігу:
144.	Кров'яний тиск вимірюється в:
145.	Найбільша артерія тіла людини називається:
146.	Білок плазми крові, який формує сітку при закриванні пошкодженої судини, називається:
147.	Де відбувається приєднання до гемоглобіну кисню і від'єднання вуглекислого газу:
148.	У легеневій артерії знаходиться:
149.	Яка артерія постачає кров до голови:
150.	Підрахунок співвідношення різних видів лейкоцитів у мазку крові називається:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк __ / 12

151.	Для оцінки здатності крові до формування згустків у крові підраховують:
152.	В загальному сенсі товщина м'язів у артеріях:
153.	Кров, насичена киснем, має:
154.	М'язові стінки артерій:
155.	У випадку артеріальної кровотечі потрібно:
156.	Для визначення частоти серцевих скорочень потрібно виміряти:
157.	Розташуйте органи дихання у правильній послідовності:
158.	Зростання концентрації вуглекислого газу у повітрі при достатній кількості кисню призведе до:
159.	Порушення цілісності зовнішньої плевральної оболонки з відкриттям плевральної порожнини назовні призведе до:
160.	Легені розташовані у:
161.	При вдихові:
162.	При вдихові тиск у плевральній порожнині:
163.	Легеневий об'єм, який обмінюється при спокійному вдихові і видиху, називається:
164.	Куполоподібний м'яз, присутній лише у ссавців, який відіграє значну роль у диханні:
165.	Запальний процес у плевральній порожнині називається:
166.	Трахея у місці біфуркації поділяється на:
167.	Ацинус – це:
168.	Глибина проникнення часток пилу у дихальні шляхи залежить від:
169.	Голосові зв'язки, завдяки яким людина розмовляє, розташовані в:
170.	Простий видих супроводжується:
171.	Скорочення легень відбувається завдяки м'язам, що:
172.	Запалення легень називається:
173.	Яка частина легень більша:
174.	Тонзиліт – це:
175.	Пневмоторакс – це захворювання, яке виникає через:
176.	Тиск в легенях:
177.	Гемоенцефалічний бар'єр:
178.	Сукупність складних безумовних успадкованих рефлексів називають:
179.	Орган рівноваги людини розташований у:
180.	Зорові рецептори ока знаходяться у:
181.	Які складові ока формують його оптичну систему:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк __ / 13

182.	Розташуйте у напрямку від зовнішнього середовища до центру голови:
183.	Де знаходиться орган рівноваги (вестибулярний апарат):
184.	Кірковий центр, який відповідає за зір, розташований в корі головного мозку у:
185.	Здатність очей розрізняти далекі і близькі предмети забезпечується за рахунок:
186.	Яку структуру має зоровий аналізатор:
187.	Яку структуру має слуховий аналізатор:
188.	Сприйняття кольору забезпечують:
189.	Коливання, які людина розрізняє як звуки, знаходяться в діапазоні:.
190.	Частина мозку, до складу якої входить кора великих півкуль, відноситься до:
191.	Права і ліва половини головного мозку з'єднуються:
192.	Спинний мозок людини розташований:
193.	Яку функцію не виконує нервова система людини:
194.	Що формує структуру кори великих півкуль головного мозку:
195.	Великий вклад у дослідження вищої нервової діяльності і поведінки людини, внесли:
196.	Захворювання, пов'язані з нестачею йоду (йододефіцити), характеризуються тим, що:
197.	Ситуацію з захворюванням на туберкульоз ускладнює те, що:
198.	Захворювання на чуму періодично виникають через те, що:
199.	Як називається вроджена або набута стійкість до інфекційних захворювань:
200.	Інервація внутрішніх органів забезпечується:
201.	Хімічні речовини, які забезпечують передачу нервового сигналу від одного нервового відростка до іншого, називаються:
202.	Спеціалізована клітина, яка здатна проводити нервові імпульси, називається:
203.	Клітини, які забезпечують захист і живлення нейронів, формують:
204.	Центральна частина соматичної нервової системи складається з:
205.	Звивини і борозни на поверхні великих півкуль головного мозку забезпечують:
206.	У яких одиницях в системі СІ вимірюють дозу опромінення людини:
207.	Для якого виду раку доведено прямий зв'язок з радіоактивним забрудненням довкілля після Чорнобильської катастрофи:
208.	Хвороба, при якій втрачається здатність розрізняти кольори,

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк __ / 14

	називається:
209.	Яка з зазначених хвороб викликається вірусами:
210.	Яка з зазначених хвороб тісно пов'язана з забрудненням джерел питної води:
211.	Яку із зазначених хвороб викликають мікобактерії:
212.	Якщо хвороби передаються від хворого до здорового не залежно від родинних зв'язків, то вони відносяться до:
213.	Який з методів медичної генетики дозволяє виявити вплив спадковості та умов навколишнього середовища на схильність до певного захворювання:
214.	Як визначають вплив іонізуючого випромінювання на організм людини в системі СІ:
215.	Пандемія – це епідемія, яка:
216.	До якої групи хвороб відноситься ендемічний зоб:
217.	До якої групи хвороб відноситься чума:
218.	Зараження гостриками це:
219.	Речовина для штучної імунізації за допомогою ослабленого збудника хвороби або його молекулярних фрагментів це:
220.	Який паразитичний черв досягає у кишечнику людини довжини декількох метрів:
221.	Яка з зазначених хвороб характеризувалась найбільш смертельними пандеміями:
222.	Імунітет, вироблений після щеплення, це:
223.	Який орган не приймає участь у роботі імунної системи:
224.	Яка система забезпечує захист організму від інфекцій:
225.	Яка хвороба зникла у людській популяції завдяки вакцинації:

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ КРОСВОРД ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ

1. Частина травної трубки, м'язовий шар якої на третину утворений посмугованими м'язами
2. Тип темпераменту, якому властива емоційна стійкість, врівноваженість і спокій
3. Клінічна ознака холери
4. Сукупність живих організмів, пристосованих до умов певного середовища
5. Особливість харчування певної групи людей
6. Частина вегетативної нервової системи
7. Частина тіла людини, в якій міститься найбільша трубчаста кістка
8. Плоска кістка, до якої кріпляться ребра
9. Парні залози внутрішньої секреції, які виробляють адреналін
- 10Г. Парний орган, в якому є палички

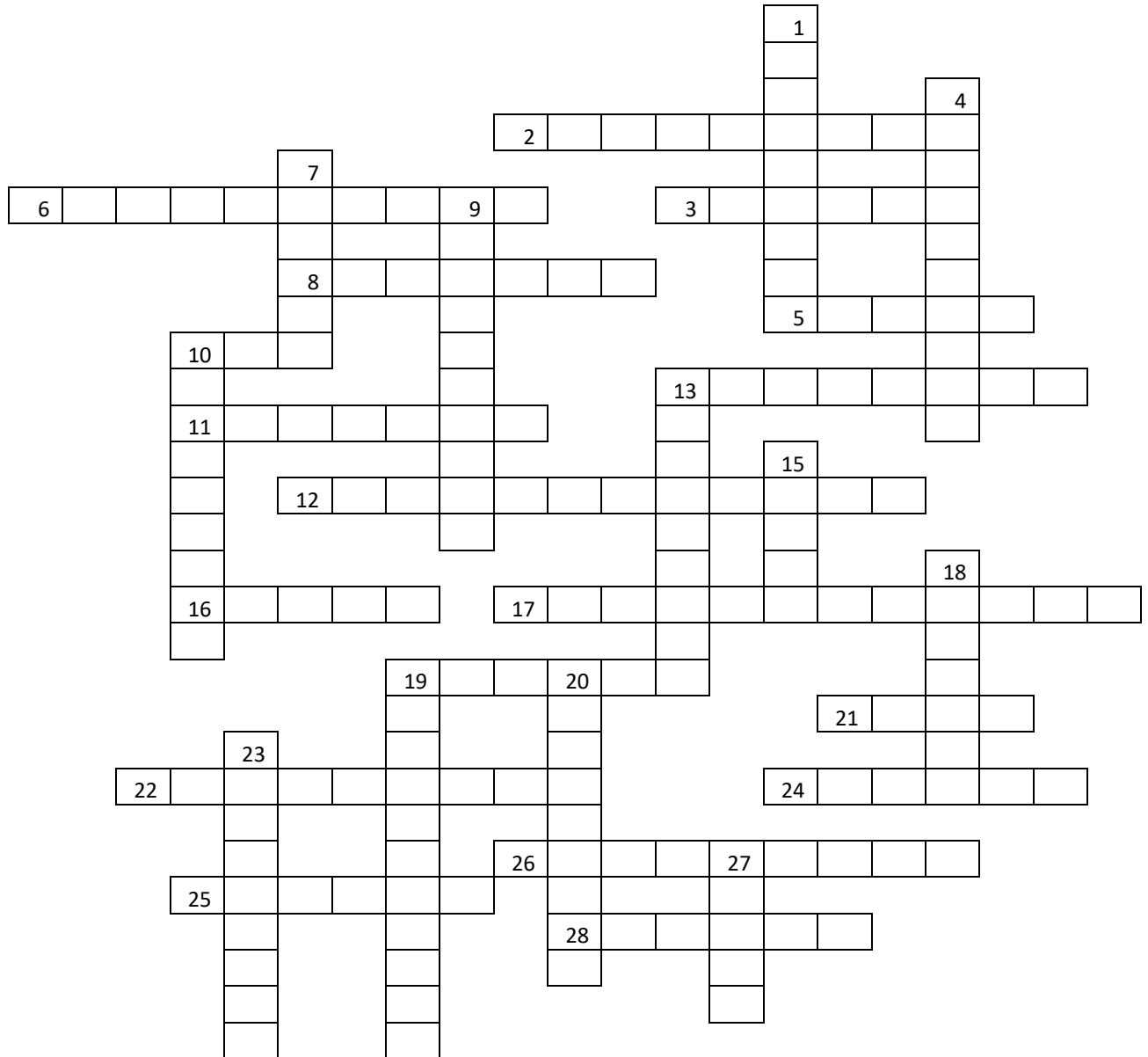
Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк. __ / 15

10В. Речовини, які утворюють клітини

11. Хімічні речовини, які забезпечують гуморальну регуляцію функцій організму

12. Формула, яка враховує співвідношення між різними видами лейкоцитів

13Г. Стан, коли рівень захворюваності перевищує порогові значення



13В. Найчисельніший форменний елемент крові

15. Частина тіла людини, яка характеризується певною формою, будовою і функціями

16. Орган, який виводить з організму кінцеві продукти азотного обміну

17. Величина, яка характеризує вміст речовини

18. Захворювання, яке супроводжується зміною кислотності шлункового соку

19Г. Запалення суглобів

19В. Ліки, які пригнічують ріст і розмноження бактерій

20. Обстеження стану травного тракту, яке проводиться через пряму кишку

21. Частина переднього мозку, розвиток якої у людини значно вищий, ніж у інших ссавців

22. Запальне захворювання верхньої частини товстого кишечника

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк __ / 16

23. Спосіб життя, який потребує жорсткого вегетаріанства та відмови від принесення шкоди тваринам
24. Запалення сечового міхура
25. Вчений, який досліджує будову людського тіла
26. Спортивні змагання, на яких демонструються найвищі можливості людського організму
27. Значення мембранного потенціалу, при досягненні якого виникає нервовий імпульс
28. Іон, певна концентрація якого в плазмі забезпечує підтримку форми еритроцитів

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Підручники, навчальні посібники, методичні вказівки

- 1 Абас А. К., Ліхтман Е. Г., Піллай Ш. Основи імунології: функції та розлади імунної системи. – К.: ВСВ «Медицина», 2020. – 328 с.
- 2 Вершигора А. Ю. та інші Імунологія. – К.: Вища школа, 2005. – 599 с.
- 3 Ганонг В. Ф. Фізіологія людини. – Львів: БаК, 2000. – 784 С.
- 4 Губський Ю. І. Біологічна хімія. - К.: Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 508 с.
- 5 Дубініна А. А. та інші Токсичні речовини у харчових продуктах та методи їх визначення. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 384 с.
- 6 Заяц Р. Г. и др. Общая и медицинская генетика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 320 с.
- 7 Кічно В. О., Поліщук С. В., Гудков І. М. Основи радіобіології та радіоекології. – К.: «Хай-Тек Прес», 2008. – 320 с.
- 8 Коляденко Г. І. Анатомія людини. – К.: Либідь, 2001. – 384 с.
- 9 Краснов В. П., Шелест З. М., Давидова І. В. Використання харчових продуктів лісу на територіях, забруднених радіонуклідами. – Житомир: Вид. О.О. Євенок. 2019. – 84 с.
- 10 Людина. Навчальний атлас з анатомії і фізіології. Під ред. Т. Смика. – Львів: БаК, 2000. – 240 с.
- 11 Люта В. А., Заговора Г. І. Основи мікробіології, вірусології та імунології. – К.: Здоров'я, 2001. – 280 с.
- 12 Пішак В. П. та інші Медична біологія. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 656 с.
- 13 Трускавецький Є. С. Цитологія. – К.: Вища школа, 2004. – 254 с.
- 14 Шелест З.М. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни «Фізіологія людини та валеологія». – Житомир.: Житомирська політехніка, 2021. – 37 с.
- 15 Шелест З. М., Войціцький В. М., Гайченко В. А. Біологія – ЖДТУ, 2005. – 591 с.
- 16 Явоненко О. Ф., Явоненко Б. Ф. Біохімія. – Суми: Університетська книга, 2002. – 380 с.
- 17 Henriksen T., Maillie H. D. Radiation and health. – Taylor&Francis, 2003. –



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.07- 05.02/2/101.00.1/МБВК2.1- 2021
	Екземпляр № 1	Арк __ / 17

226 р.

#### Корисні сайти

1. Всесвітня організація охорони здоров'я <https://www.who.int/>
2. Міністерство охорони здоров'я України <https://moz.gov.ua/>
3. Центр громадського здоров'я України <https://phc.org.ua/>
4. Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України <https://mepr.gov.ua/>
5. Постійне представництво України при відділенні ООН та інших міжнародних організаціях у Женеві <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>
6. КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» Житомирської обласної ради <https://phczt.org.ua/>
7. Тіло людини (інтерактивний атлас) <https://www.healthline.com/health/human-body-maps>
8. Збірка 3D атласів з анатомії людини <https://medical-club.net/sbornik-3d-atlasov-po-anatomii-cheloveka/>
9. Он-лайн атласи анатомії людського тіла <http://medicine-shlemko.blogspot.com/2018/11/blog-post.html>
10. Візуальний медичний словник <https://www.curehunter.com/public/dictionary.do>

\* Індекс структурного підрозділу відповідно до наказу ректора «Про затвердження організаційної структури Державного університету «Житомирська політехніка» (наприклад, 22.06).

\*\* Індекс освітньої програми відповідно до наказу ректора «Про індексацію освітніх програм Державного університету «Житомирська політехніка» (наприклад, 122.00.1/Б).

\*\*\* Шифр освітньої компоненти в освітній програмі (наприклад, ОК1).