

Протокол №2

Тема: Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини. Наукові основи медичної біоритмології та хроногігієни.

Мета: закріпити теоретичні знання про біологічні ритми та їх провідні характеристики і види, значення для психогігієни і психопрофілактики. Вивчити біоритмологічні принципи раціональної організації повсякденної діяльності людини.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття (письмово):

1. Поняття про біологічні ритми. Класифікація найбільш помирених біологічних ритмів.
2. Провідні характеристики біологічних ритмів: мезор, період, амплітуда, акрофаза, форма денної кривої.
3. Поняття про десинхроноз як основний вид хронопатології та як медичну і гігієнічну категорію. Види десинхронозів.
4. Основні біоритмологічні принципи раціональної організації повсякденної діяльності людини.

Рекомендована література.

1. Загальна гігієна. Пропедевтика гігієни / Є.Г.Гончарук, Ю.І.Кундієв, В.Г.Бардов та ін. / За ред. Є.Г.Гончарука. — К.: Вища шк., 1995. — С. 178—185.
2. Общая гигиена. Пропедевтика гигиены / Е.И.Гончарук, Ю.И.Кундиев, В.Г.Бардов и др. — К.: Выща школа, 2000. — С. 561—577.
3. Общая гигиена / Г.И. Румянцев, М.П. Воронцов, Е.И. Гончарук и др. — М.: Медицина, 1990. — С. 255—256.
4. Гігієна та екологія. Підручник. /За редакцією В.Г.Бардова. – вінниця: Нова Книга, 2006. – С. 569 -583.
5. Бардов В.Г. Гигиена климата. — К., 1990. — 136 с.
6. Сергета І.В, Бардов В.Г. Організація вільного часу та здоров'я школярів. — Вінниця: РВВ ВАТ “Віноблдрукарня”, 1997. — 292 с.
7. Биологические ритмы / Под ред. Ю.Ашоффа. — М.: Мир, 1984. — Т.1. — 414 с. — Т.2. — 262 с.
8. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Ритмы жизни. — М.: Медицина, 1991. — 176 с.
9. Куинджи Н.Н. Биоритмологические принципы рациональной организации режима дня / Школа и психическое здоровье учащихся. — М.: Медицина, 1988. — С. 78—98.
10. Хронобиология и хрономедицина / Под ред. Ф.И.Комарова.— М.: Медицина, 1989. — 400 с.
11. Методические рекомендации по изучению состояния циркадианных ритмов у детей и подростков. — М., 1986. — 11 с.