**Практическое занятие 3**

**АДАПТАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

**Ход работы**

Охарактеризовать адаптацию человека на основе учебника Фрумина Г.Т. Экология человека

1. . Общие закономерности адаптации человека .

Понятие адаптации. Адаптация биологическая и социальная.

Каково различие между морфологическими, физиологическими и поведенческими адаптациями? Каковы механизмы адаптации?

1. Теория стресса Г.Селье

Что такое стресс? Эустресс и дистресс. В чём сущность теории стресса Г. Селье? Желательно изобразить схему- кривую стресса по Г Селье и подписать на ней этапы .

1. Акклиматизация. Адаптогены

Понятие акклиматизации. Каковы главные показатели эффективности акклиматизации?

Какие вещества называют «адаптогенами»? Назовите наиболее мощные адаптогены.