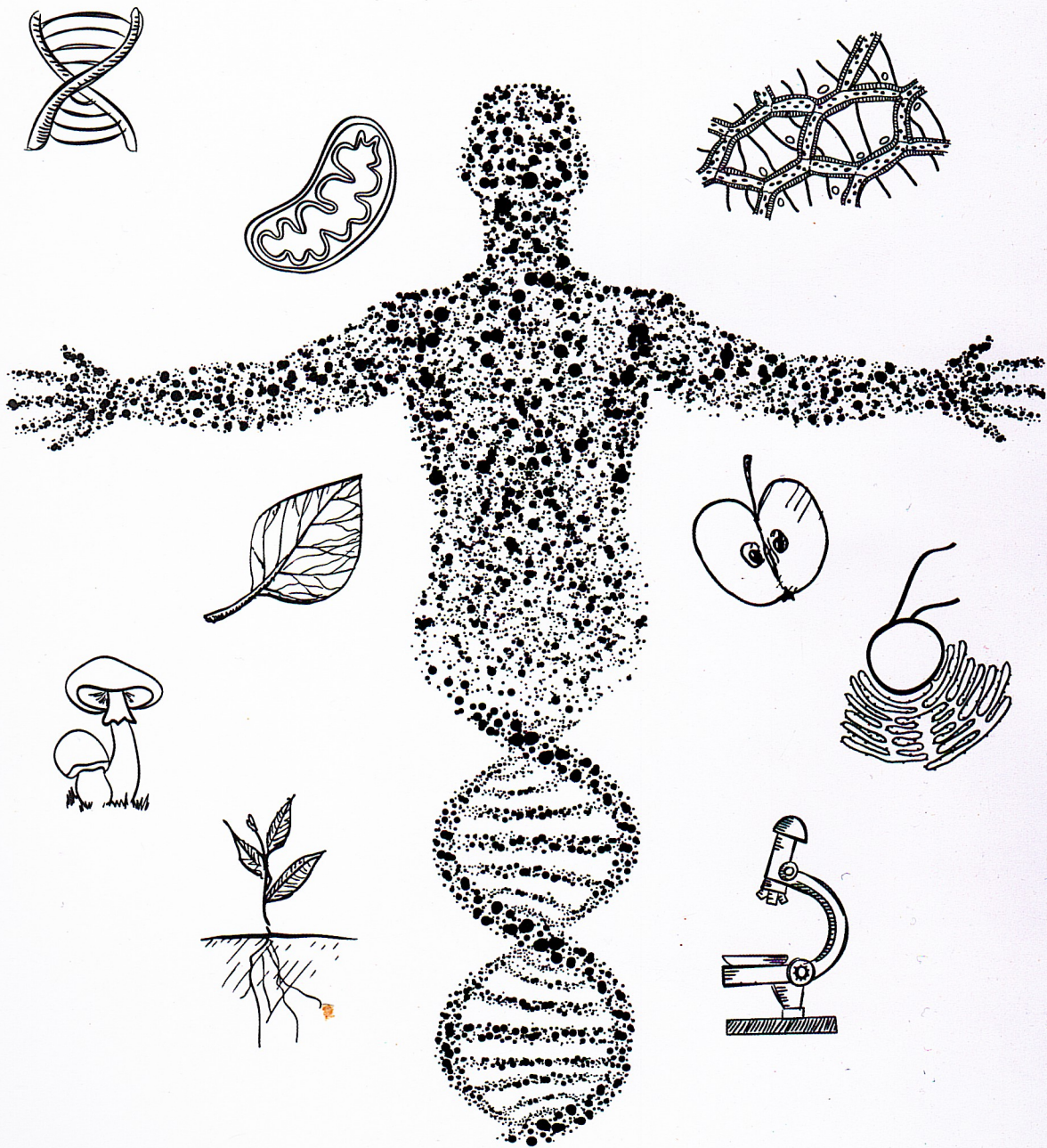




# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ ПО БИОЛОГИИ



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Фотосинтез и дыхание растений.....</b>	<b>4</b>
№1 Исследование фотосинтеза растений .....	4
<b>Исследование окружающей среды .....</b>	<b>8</b>
№2 Измерение относительной влажности воздуха .....	8
№3 Измерение уровня освещённости в различных зонах.....	10
№4 Измерение температуры атмосферного воздуха .....	13
№5 Измерение температуры остывающей воды.....	15
<b>Загрязнение окружающей среды .....</b>	<b>17</b>
№6 Анализ почвы.....	17
№7 Анализ загрязнённости проб почвы .....	21
№8 Анализ загрязнённости проб снега.....	27
№9 Анализ рН воды открытых водоемов .....	32
№10 Анализ рН проб снега, взятых на территории селитебной зоны .....	36
№11 Определение общей жесткости воды .....	39
<b>Исследование состояния рабочего пространства.....</b>	<b>43</b>
№12 Освещённость помещений и его влияние на физическое здоровье людей.....	43
№13 Исследование естественной освещённости помещения класса.....	46
<b>Определение рН средств личной гигиены.....</b>	<b>50</b>
№14 Определение рН средств личной гигиены .....	50
№15 Определение рН средства личной гигиены разной концентрации в растворах.....	54
№16 Сравнение рН смесей веществ .....	55
<b>Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы .....</b>	<b>56</b>
№17 Оценка вегетативного тонуса в состоянии покоя (вегетативный индекс Кердо (ВИК)) .....	59
№18 Оценка вегетативной реактивности. Определение реактивности симпатического отдела автономной нервной системы .....	62
№19 Оценка вегетативной реактивности. Определение реактивности парасимпатического отдела автономной нервной системы.....	65
№20 Оценка вегетативного обеспечения (проба Мартинетта).....	69
№21 Физиология дыхания (рефлекс Геринга) .....	72

№22 Исследование изменения дыхания у человека при выполнении двигательной нагрузки .....	74
<b>Оценка физиологических резервов сердечно-сосудистой системы .....</b>	<b>77</b>
№23 Резервы сердца.....	80
№24 Проба с задержкой дыхания.....	83
№25 Кардиореспираторные пробы Генчи и Штанге .....	85
№26 Проба Серкина.....	87
№27 Подсчет пульса до и после дозированной нагрузки .....	89
№28 Регистрация и анализ ЭКГ .....	92
<b>Оценка показателей физического развития и работоспособности.....</b>	<b>99</b>
№29 Оценка физической работоспособности методом степ-теста .....	100
№30 Изучение температуры тела человека .....	104