

ПРОГРАМНІ ПИТАННЯ
для підготовки до екзамену з дисципліни
«Загальна теорія здоров'я та основи здорового способу життя: Основи
здорового способу життя та культура здоров'я»
для студентів

Ступінь вищої освіти бакалавр
Галузь знань 01 Освіта /Педагогіка
Спеціальність 014 Середня освіта (Здоров'я людини)
Освітня програма Середня освіта. Здоров'я людини

1. Поняття про здоров'я людини. Види здоров'я.
2. Охарактеризувати механізм оздоровчої дії фізичних вправ.
3. Поняття «питний режим», «питна норма».
4. Поняття про здоровий спосіб життя. Рекреаційні основи здоров'язбереження.
5. Поняття про функціональний стан організму. Методи діагностики функціонального стану людини: клінічні та інструментальні.
6. Голодування, як фактор оздоровлення.
7. Зміст і принципи валеологічної освіти та виховання.
8. Охарактеризувати основні форми оздоровчого фізичного тренування.
9. Охарактеризувати репродуктивну систему людини.
10. Концептуальні моделі здоров'я (Хижняк М.І., Нагорна А.М., 1995).
11. Дозування фізичних навантажень в оздоровчій фізичній культурі.
12. Статева культура як передумова репродуктивного здоров'я.
13. Вплив різних чинників на формування здоров'я. Критерії здоров'я.
14. Психічна діяльність людини.
15. Вегетаріанство.
16. Демографічна ситуація в Україні. Здоров'я і довголіття.
17. Психофізіологічна типологія людини.
18. Механізми формування біоритмів. Вплив погодних умов на біоритми.
19. Імунна система і здоров'я. Теорії імунітету.
20. Сон. Фази сну.
21. Види біоритмів. Біологічний годинник.
22. Поняття про імунну систему. Види імунітету.
23. Теорії і механізми сну.
24. Вітаміни. Функції вітамінів.
25. Поняття про спадковий і набутий імунітет. Ознаки ослаблення імунної системи.
26. Гіпноз.
27. Основні завдання валеологічної освіти.
28. Поняття «загартовування». Основне значення і принципи загартовування.
29. Стадії розвитку стресової реакції.
30. Здоровий спосіб життя, як засіб досягнення здоров'я. Складові здорового способу життя.
31. Основні принципи загартовування. Загартовування повітрям.
32. Конструктивний і деструктивний стрес.
33. Водний і мінеральний обмін.

34. Основні принципи загартовування. Загартовування водою.
35. Поняття про біологічний вік. Інтегральні показники біологічного віку: зубний і кістковий вік.
36. Поняття «спосіб життя».
37. Основні принципи загартовування. Біологічна дія сонця.
38. Основні етапи онтогенезу, їхні особливості та періодизація.
39. Гіпокінезія. Вплив гіпокінезії на здоров'я людини.
40. Перехідний стан між здоров'ям та хворобою («третій стан»). Розповсюджені прояви перехідного стану.
41. Розкрити зміст поняття «стрес». Захворювання пов'язані зі стресом.
42. Роль жирів у раціоні харчування людини. Холестерин.
43. Рухова активність та здоров'я. Поняття «оптимальний руховий режим».
44. Основні методи подання стресу.
45. Адаптація. Основні види адаптації
46. Рухова активність та здоров'я. Гіпокінезія. Види гіпокінезії та причини виникнення.
47. Розкрити зміст поняття «наркоманія». «Психічна» і «фізична» залежність.
48. Поняття «адаптація». Стадії адаптації.
49. Поняття про хворобу. Стадії розвитку хвороби.
50. Розкрити зміст поняття «стрес». Охарактеризувати стресогенні фактори.
51. Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'я». Адаптивні типи.
52. Причини розвитку хвороби. Найрозповсюдженіші хвороби сучасності.
53. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.
54. Поняття «здоров'я людини». Принципи формування фізичного здоров'я людини.
55. Поняття «біоритми». Вплив факторів зовнішнього середовища на формування біоритмів.
56. Вплив алкоголю на організм людини.
57. Фізичний розвиток дітей і підлітків як показник здоров'я.
58. Види біоритмів. Механізм формування біоритмів.
59. Донозологічна діагностика за допомогою адаптаційного потенціалу системи кровообігу.
60. Харчування і здоров'я. Мінеральні речовини.
61. Поняття про раціональне харчування. Збалансоване харчування.
62. Залежність здоров'я людини від стану хребта.
63. Поняття культури здорового способу життя (фізичне, функціональне, психічне, духовне і соціальне благополуччя).
64. Біологічне значення білків. Добова норма споживання білків у різні вікові періоди.
65. Передумови порушення функцій хребта. Причини дегенеративно-деструктивних процесів у хребті.
66. Показники здорового способу життя, можливості його реалізації та засоби впливу на його формування.
67. Біологічне значення жирів. Добова норма споживання жирів.
68. Морфіноманія.
69. Самоконтроль фізичного стану за функціональними пробами.
70. Біологічне значення жирів. Холестерин.
71. Розповсюджені методики оздоровлення.

72. Поняття «біоритми». Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини.
73. Біологічне значення вуглеводів. Добова норма споживання вуглеводів.
74. Поняття про біологічний вік. Діагностика біологічного віку.
75. Поняття «біоритми» і «гомеостаз». Біоритмологічні типи.
76. Поняття про репродуктивну функцію.
77. Пояснити зміст поняття «репродуктивне здоров'я»
78. Розкрити зміст поняття «статева поведінка», «статева культура».
79. Пояснити, в чому полягає профілактика розвитку статевих інфекцій
80. Насильницька поведінка в сім'ї. Причини виникнення. Шляхи вирішення проблеми.