



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий  
кафедрой Гигиены  
к.м.н., доцент Л.В. Попкова.  
(И.О. Фамилия)

(подпись)

«27» января 2025г

## **СПИСОК ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

дисциплины по выбору «Здоровый образ жизни»  
для студентов 2 курса Медико-профилактического факультета  
IY семестр 2024-2025 учебного года

1. Понятие «Здоровый образ жизни», компоненты ЗОЖ.
  2. Понятие «здоровье», его сущность, вклад факторов в формирование здоровья населения.
  3. Основные принципы ЗОЖ
  4. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.
  5. Здравоохранение и здоровье.
  6. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью
  7. Роль сна и отдыха в ЗОЖ
  8. Личная и общественная гигиена различия
  9. Основы гигиены дома
  10. Основы и принципы личной гигиены
  11. Проблемы стресса
  12. Психическая саморегуляция.
  13. Основы аутогенной тренировки.
  14. Понятие рационального питания.
  15. Современная концепция рационального питания
  16. Основные погрешности современного питания
  17. Алиментарно-зависимые заболевания неинфекционные заболевания
  18. Закаливание организма
  19. Основные симптомы гиподинамии.
  20. Виды физических нагрузок
  21. Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний
  22. Классификация видов физической активности
  23. Роль двигательной активности в формировании здоровья
  24. Сущность и физиологические принципы закаливания
  25. Виды закаливающих процедур.
  26. Закаливание воздухом, условия их проведения.
  27. Формы закаливание водой, особенности их применения.
  28. Закаливание солнцем, условия проведения
  29. Профилактика простудных заболеваний
-



30. Понятие режима
  31. Влияние режима труда и отдыха на работоспособность
  32. Утомление, переутомление
  33. Профилактика переутомления и утомления
  34. Понятие о химической и нехимической аддикции.
  35. Классификация химических аддикций.
  36. Классификация нехимических аддикций.
  37. Методы профилактики аддиктивного поведения
  38. Методы профилактики химических и нехимических аддикций.
  39. Роль профилактики аддикций в управлении общим здоровьем и благополучием.
  40. Гигиена кожи
  41. Гигиена зубов и полости рта
  42. Гигиена одежды и обуви
-