



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

(подпись)

«27» января 2025г

СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ НА ЗАЧЕТНОМ ЗАНЯТИИ

(на английском языке)

дисциплины «Валеология»

для студентов 2 курса Лечебного факультета

(Билингвальная программа обучения)

IV семестр 2024-2025 учебного года

1. Понятие о валеологии, понятие «здоровье человека», компоненты здоровья
2. Факторы, определяющие здоровье человека
3. Понятие «здоровый образ жизни», его категории
4. Составляющие ЗОЖ, основные принципы ЗОЖ
5. Программа и основные направления организации ЗОЖ
6. Дайте определение, что такое «окружающая среда», *экологические* факторы окружающей среды
7. Понятие о личной гигиене, ее компоненты, требования по уходу за кожей, полостью рта, волос и гигиена жилищ
8. Определение понятия «закаливание», физиологические основы закаливающих процедур, виды и формы и принципы, показатели эффективности.
9. Гигиеническое значение питания для жизнедеятельности организма, принципы рационального питания.
10. Алиментарно-зависимые заболевания и их профилактика.
11. Актуальность проблемы снижения двигательной активности в современных условиях, влияние низкой двигательной активности на здоровье
12. Физиологические основы построения режимов труда и отдыха, требования к рациональному режиму дня.
13. Основные фазы работоспособности. Факторы их определяющие. Понятие об утомлении. Отдых.
14. Актуальность проблемы употребления алкоголя. Влияние алкоголя на здоровье человека. Последствия употребления алкоголя в молодежной среде.
15. Пути уменьшения вредного употребления алкоголя.
16. Актуальность проблемы высокой распространенности курения. Влияние курения на организм человека. Опасности пассивного курения.
17. Электронные сигареты, влияние на здоровье. Механизм формирования никотиновой зависимости и методы лечения.
18. Понятие «стресс» и его основные признаки. Общий адаптационный синдром (ОАС). Типология стрессовых расстройств.



19. Основные способы, методы борьбы со стрессом и принципы формирования «стрессоустойчивости».
20. Определение понятия «психоактивное вещество» (ПАВ), виды. Влияние ПАВ на организм человека. Профилактика употребления ПАВ. Международные стандарты.
21. Понятие о психогигиене. Основные методы психогигиены.
22. Нехимические аддикции. Виды, характеристика.