



УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой
нормальной физиологии
имени профессора Н.А. Барбараш
д.м.н., Кувшинов Д.Ю.

(подпись)

«30» августа 2023 г.

СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ
дисциплины «**ВАЛЕОЛОГИЯ. СТРЕСС И СТРЕССРЕАКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**»
для студентов 2 курса Лечебного факультета
III семестр 2023-2024 учебного года

1. Понятие о валеологии. Место валеологии в системе наук.
2. Здоровье как важнейшее свойство и состояние человеческого организма и факторы, его определяющие.
3. Индивидуальное здоровье и способы воспитания культуры здоровья
4. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
5. Факторы риска, определяющие уровень здоровья, их количественная и качественная оценка.
6. Основы здорового образа жизни
7. Способы количественной оценки индивидуального здоровья.
8. Абиологические привычки и их влияние на здоровье
9. Курение как фактор риска для здоровья
10. Алкоголь как фактор риска для здоровья
11. Понятие о гиподинамии
12. Влияние гиподинамии на здоровье.
13. Профилактика гиподинамии.
14. Физкультура и спорт, их влияние на здоровье.
15. Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда.
16. Утомление. Причины и механизмы развития.
17. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда, для медицинских работников.
18. Питание как фактор здоровья.
19. Функциональная система питания.
20. Основы здорового питания студентов
21. Нездоровое питание и его влияние на организм у молодежи.
22. Стресс-реакция, стадии её развития. Физиологические проявления стресса.
23. Классическая концепция стресса Г. Селье и её развитие.
24. Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы развития стресс-реакции
25. Роль гипоталамуса в формировании психоэмоционального напряжения, стресс-

- реакции. Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система
26. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные.
 27. Понятие об эмоциональном стрессе и его роли в жизни человека. Его особенности у медицинских работников.
 28. Синдром эмоционального выгорания
 29. Гуморальные регуляторы стресса. Роль опиоидной и серотонинэргической систем.
 30. Антистрессорные системы организма.
 31. Оксид азота и стрессреактивность человека, возрастные и половые особенности продукции NO.
 32. Оксид азота (NO) - молекула антистресса.
 33. Общие подходы к коррекции дистрессов.
 34. Принципы психологической защиты личности.
 35. Поведенческая коррекция стрессов
 36. Роль медицинского работника в предотвращении дистрессов.
 37. Понятие об адаптации. Адаптация к физическим, биологическим и социальным факторам.
 38. Виды адаптации, её генетические предпосылки, значение нервных и эндокринных механизмов.
 39. Стадии и механизмы адаптации организма к действию экстремальных факторов.
 40. Норма адаптивной реакции и цена адаптации.
 41. Понятие о биоритмах.
 42. Понятие о биологических часах
 43. Виды биоритмов
 44. Десинхронозы - виды, причины возникновения, принципы профилактики
 45. организма человека.
 46. Биологическая и психическая роль сна для укрепления здоровья и нормализации биоритмов человека.
 47. Индивидуальный год человека
 48. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения.
 49. Влияние стрессов на биоритмы человека
 50. Экстрегенитальные особенности женского организма.
 51. Особенности системы транспорта кислорода в женском организме.
 52. Особенности сердечно-сосудистой системы женщин.
 53. Особенности работоспособности женщин и мужчин.
 54. Устойчивость к стрессам и ее отличия у мужчин и женщин.
-