

**НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

ПИТАННЯ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ЗАЛІКУ

з дисципліни «ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ»

за спеціальністю 053 «Психологія»

спеціалізація «Практична психологія»

Укладач:

старший викладач Проскурка Н.М.

Питання до диференційованого заліку
розглянуто та схвалено на засіданні кафедри
педагогіки та психології професійної освіти

Протокол №15 від «09» жовтня 2017 р.

Завідувач кафедри

_____ Е.В. Лузік

Питання до диференційованого заліку

1. Дайте визначення предмету валеології як науки, охарактеризуйте її форми і методи.
2. Опишіть джерела та історію розвитку валеології як науки.
3. Обґрунтуйте основні проблеми валеології.
4. Охарактеризуйте місце валеології в системі наук.
5. Охарактеризуйте категорії «здоров'я, хвороба, третій стан», взаємозв'язок між ними.
6. Поясніть поняття здоров'я та хвороба, норма та патологія.
7. Сформулюйте суть індивідуального підходу до здоров'я людини та формування здорового способу життя.
8. Поясніть поняття «здоров'я», чому воно є науковою проблемою.
9. Поясніть зміст поняття «психічне здоров'я» людини.
10. Охарактеризуйте поняття «здоровий спосіб життя» і доведіть взаємозалежність способу життя і здоров'я.
11. Проаналізуйте вплив фізичних вправ на психосоматичне здоров'я.
12. Охарактеризуйте вплив екологічних чинників на здоров'я людини.
13. Опишіть сучасні підходи до психічного оздоровлення.
14. Охарактеризуйте фактори, що впливають на здоров'я людини.
15. Опишіть причини невротизації населення України.
16. Опишіть методи профілактики остеохондрозу та оздоровлення хребта.
17. Охарактеризуйте особливості здоров'я людини від стану хребта.
18. Охарактеризуйте роль біоритмів у процесі життєдіяльності людини.
19. Опишіть наслідки гіподинамії.
20. Опишіть кількість необхідної для людини їжі в залежності від її енергозатрат.
21. Опишіть характеристики та важливість жирів в харчуванні людини. Наведіть приклади продуктів які містять жири.
22. Опишіть характеристики та важливість вітамінів та мікроелементів в харчуванні людини. Наведіть приклади продуктів які містять вітаміни.
23. Опишіть характеристики та важливість білків в харчуванні людини. Наведіть приклади продуктів які містять білки.
24. Опишіть характеристики та важливість вуглеводів в харчуванні людини. Наведіть приклади продуктів які містять вуглеводи.
25. Опишіть розлади харчової поведінки: булімія.
26. Опишіть розлади харчової поведінки: обжерливість.
27. Анорексія та її вплив на здоров'я людини.
28. Опишіть вплив наркотичних речовин на стан здоров'я людини.
29. Опишіть симптоми нікотинного отруєння.
30. Опишіть стадії алкоголізму та їх вплив на здоров'я людини.
31. Опишіть симптоми кокаїнової наркоманії.