

## Вопросы к экзамену по дисциплине: **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

1 курс

специальность: **ПСИХОЛОГИЯ**

преподаватель: \_\_\_\_\_

1. Понятия «здоровье» и «ЗОЖ».
2. Основные слагаемые здоровья.
3. Понятие «норма», «предболезнь», «болезнь».
4. Основные стадии остропротекающих болезней.
5. Этапы формирования здоровья и ЗОЖ.
6. Иерархия человеческих потребностей по А.Маслоу.
7. Основные группы здоровья.
8. Путь развития микробиологии.
9. Перечислить возбудителей инфекционных болезней.
10. Иммуитет. Виды. Иммунология.
11. Неспецифические факторы защиты организма.
12. Основы эпидемиологии. Эпидемии. Пандемии.
13. Пути передачи инфекции.
14. Профилактика инфекционных болезней.
15. Понятие о неотложных состояниях, факторы их вызывающие.
16. Признаки жизни и смерти.
17. Понятие терминального состояния. Основные фазы.
18. Комплекс сердечно-легочной реанимации.
19. Применение основных лекарственных средств.
20. основные лекарственные формы.
21. Пути введения лекарств в организм. Достоинства и недостатки.
22. Лекарственные растения в современной медицине.
23. Физическая активность и здоровье.
24. Методы оценки физического развития.
25. Основы правильного, рационального питания.
26. Основные компоненты пищи.
27. Факторы, улучшающие здоровье.
28. Факторы риска возникновения болезней.
29. Грипп, основные симптомы, меры профилактики.
30. Дизентерия, стадии, профилактика пищевых токсикоинфекций.
31. Венерические болезни, меры профилактики.
32. Значение витаминов для жизнедеятельности организма человека.
33. Нервно-психическое слагаемое здоровья. Краткая характеристика.  
Причины нервно-психических отклонений у детей.
34. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики.
35. Техника измерения пульса.
36. Техника измерения артериального давления.
37. Техника измерения частоты дыхания.
38. Техника измерения жизненной емкости легких.
39. Понятие «образ жизни». Основные категории.
40. Окружающая среда и здоровье.
41. Генетический фактор здоровья.
42. Основные принципы проведения закаливающих процедур.
43. Гигиена кожи. Функции кожи.
44. Гигиенические требования к белью.
45. Гигиенические требования к одежде.
46. Гигиенические требования к обуви.
47. Привычки, болезненные пристрастия, влечения.
48. Абстиненция. Понятие, основные симптомы.
49. Влияние никотина на организм человека.
50. Понятие об утомлении и переутомлении. Профилактика первичного утомления.