**Питання до практичної 2**

**Здоров'я і механізми його підтримки**

1. Дати визначення поняття здоров’я.

Здоров'я - процес збереження й розвитку психічних, фізичних і біологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя. Здоров’я - психічне, фізичне і соціальне благополуччя людини (за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я).

1. Дати визначення поняття гомеостаз.

Гомеостаз - спадково закріплена властивість організму людини підтримувати життєво важливі функції в різних умовах навколишнього середовища.

1. Розкрити поняття гомеостаз, навести приклади.

Відповідно до принципу гомеостазу, здоров’я зберігається, якщо підтримується сталість внутрішнього середовища організму. І навпаки, воно погіршується (виникає хвороба), якщо порушення гомеостазу носять стійкий характер.

1. Дати визначення поняття адаптація організму.

Адаптація - процес вироблення оптимальної стратегії життєдіяльності живою системою, який полягає в пристосуванні організму до умов навколишнього середовища, що змінилися

1. Дати визначення поняття імунітет.

Імунітет - здатність живих істот протистояти дії агентів, що ушкоджують організм, зберігаючи свою цілісність і біологічну індивідуальність; захисна реакція організму

1. Який ви отримали показник стресу по шкалі психосоціального стресу Л. Рідера?

рівень психосоціального стресу – низький(1.14)

1. Згідно тесту, який ви отримали результат з суб’єктивної оцінки задоволеності життям? Що на нього вплинуло?

високий рівень задоволеності життям у цілому (12)

1. Згідно тесту, який ви отримали результат з задоволеності умовами життям? Що на нього вплинуло?

середній рівень задоволеності умовами життя в цілому (46),

1. Згідно тесту, який ви отримали результат з задоволеності основних життєвих потреб? Що на нього вплинуло?

високий рівень задоволеності основних життєвих потреб (42).

1. Згідно тесту, який ви отримали результат з оцінки стану здоров’я? Що на нього вплинуло?

84 балів ( У вас дійсно відмінне самопочуття. Очевидно, тому, що у вас здоровий організм, однак головним чином тому, що ви не тільки прихильник здорового способу життя, але й на практиці його ведете.)

1. Як ви оцінюєте стан свого імунітету з результатів тесту? Чи плануєте ви якісь заходи для його покращення?

*імунна система не достатньо сильна. Вона потребує зміцнення та прийому додаткових вітамінів задля посилення імунітету.*

1. Як ви взагалі оцінюєте стан свого здоров’я (стреси в вашому житті, задоволеність життям та умовами життя, стан імунітету)?