

**Вопросы к зачетному занятию (итоговой контрольной работе) по дисциплине  
«Основы здорового образа жизни»**

1. Подходы к здоровому образу жизни в разных странах и их влияние на здоровье населения.
2. Государственная политика в области здоровьесбережения.
3. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.
4. Факторы, влияющие на здоровье.
5. Группы здоровья.
6. Образ жизни: определение, категории.
7. Образ жизни и условия жизни населения РФ.
8. Влияние образа жизни на здоровье различных групп населения.
9. Понятие о медицинской активности, ее параметры.
10. Личная и общественная гигиена.
11. Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья.
12. Индивидуальные и общественные мероприятия, направленные на улучшение здоровья.
13. Закаливание. Физическая культура, фитнес, йога, массовый спорт, детский массовый спорт, профессиональный спорт.
14. Гиподинамия как фактор возникновения заболеваний.
15. Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни. Определение индекса массы тела.
16. Эмоциональный стресс: понятие, причины, влияние на организм, пути снятия стресса.
17. Аддиктивное поведение: понятие, основные виды.
18. Патологический гемблинг.
19. Пищевые аддикции: понятие, виды, меры профилактики.
20. Орторексия: понятие, виды, меры профилактики.
21. Интернет – аддикция: понятие, меры профилактики.
22. Вредные привычки, их профилактика.
23. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизации, профилактика и борьба со злоупотреблением алкоголь-содержащими напитками.
24. Особенности алкоголизации детей и подростков, возможные последствия.
25. Особенности течения беременности при употреблении алкоголя, осложнения.
26. Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов.
27. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на организм человека.
28. Влияние табакокурения во время беременности на развитие плода и новорожденного.
29. Наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и психическое здоровье.
30. Токсические вещества, их отрицательное влияние на организм.
31. Простудные и простудно-инфекционные заболевания: понятие, их воздействие на организм.
32. Пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Повышение защитных сил организма.

33. Инфекции, передающиеся половым путём: понятие, последствия, пути предотвращения.
34. Методологические основы и факторы организации рациональной жизнедеятельности.
35. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности студента.

Заведующий кафедрой  
профилактики заболеваний, здорового  
образа жизни и эпидемиологии, д.м.н.

С.Н. Алексеенко