

## Питання для оцінення рівня знань.

1. Які основні складові здорового способу життя?
2. Чому спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я людини?
3. Як філософія здоров'я пов'язана з такими напрямками філософії, як екзистенціалізм і феноменологія?
4. Які фактори найбільше впливають на здоров'я людини згідно зі статистичними даними?
5. Яке значення має гармонія між тілом і духом у контексті античної філософії здоров'я?
6. Чим відрізняються натуралістичні та соціально-філософські підходи до здоров'я?
7. Яка роль валеології у формуванні сучасного підходу до здоров'я?
8. Як стрес впливає на здоров'я людини згідно зі стресорно-адаптаційною концепцією?
9. Яку роль відіграє соціум у створенні умов для здорового способу життя?
10. Що означає формула здорового способу життя «зберігати, розвивати, відновлювати»?
11. Чому важливо формувати у молоді активне ставлення до власного здоров'я?
12. Які є компоненти фізичного здоров'я, що забезпечують адаптаційні реакції організму?
13. Які основні фактори ризику щодо здоров'я молоді виділяють дослідники?
14. Що означає поняття "якість життя" і як воно впливає на здоров'я людини?
15. Яким чином стиль життя визначає здоров'я індивіда?
16. Які чинники можуть як стимулювати, так і захищати молодь від ризикованих звичок?

17. Які основні фактори захисту, що допомагають молоді уникати негативного впливу суспільства?
18. Як сексуальна поведінка молоді впливає на поширення соціально небезпечних хвороб?
19. Яка роль інтернету у поширенні інформації про статеві стосунки серед молоді?
20. Які основні причини молодь називає для відмови від занять спортом?
21. Які ключові фактори впливають на формування здорового способу життя молоді?
22. Як модель "Драбина участі" Роджера Харта описує рівні залучення молоді в соціальні проекти?
23. Чому важливо залучати молодь до розробки та реалізації проектів із формування здорового способу життя?
24. Яку роль відіграє принцип "рівний-рівному" у профілактичній роботі серед молоді?
25. Які основні напрями роботи із залученням молоді до соціальних проектів у сфері здорового способу життя?
26. Що означає концепція природного права на здоров'я, яка виникла в період Просвітництва?
27. Як античні греки розуміли зв'язок між гармонією Космосу і здоров'ям людини?
28. Як середньовічні філософи трактували хворобу у контексті релігійних уявлень?
29. Які нові підходи до розуміння здоров'я були розроблені в епоху Відродження?
30. Як концепція психосоматики пояснює вплив емоцій на фізичний стан?
31. Яким чином сучасна філософія здоров'я інтегрує екологічні фактори в розуміння добробуту людини?

32. Чому важливе дотримання балансу білків, жирів, вуглеводів, мінералів та вітамінів у харчуванні?
33. Що таке аліментарні захворювання, і які причини їх виникнення?
34. Яким чином надмірне споживання жирів і вуглеводів впливає на здоров'я людини?
35. Які зміни в структурі харчування населення можуть призвести до розвитку серцево-судинних захворювань?
36. Який вплив кофеїну на центральну нервову систему та метаболізм людини?
37. Як державна політика впливає на здорове харчування населення?
38. Які основні напрямки корекції харчування для профілактики дефіциту нутрієнтів у населення?
39. Чому важливо враховувати індивідуальні особливості організму при складанні раціону харчування?
40. Які фізіологічні процеси включає обмін речовин і енергії в організмі людини?