

Перелік питань до заліку

1. Яке визначення wellness найбільш повно відображає його суть?
2. Який із наведених принципів НЕ входить до базових складників wellness-філософії?
3. Хто з античних філософів вважав, що здоров'я досягається рівновагою протилежностей?
4. Яке визначення здоров'я запропонувала ВООЗ у 1948 році?
5. Який із наведених чинників НЕ є складовою wellness-філософії?
6. Який із сучасних діячів популяризував wellness як глобальну філософію та індустрію?
7. Яке твердження про wellness є правильним?
8. Який із принципів wellness-філософії передбачає здатність жити тут і зараз, аналізувати свої дії та їх наслідки?
9. Який підхід до харчування відповідає принципам wellness?
10. Яке з тверджень найкраще відображає соціальний аспект wellness?
11. Яка основна мета спортивно-оздоровчого туризму?
12. Який із перелічених напрямів є різновидом спортивно-оздоровчого туризму?
13. Який фактор найбільше вплинув на розвиток курортології у Європі з XVII століття?
14. Що є характерною ознакою wellness-курорту?
15. Який ефект має тижневий курс таласотерапії, за даними О.В. Бабкіна?
16. Яка основна відмінність wellness-туризму від spa-туризму?
17. Який із наведених видів туризму найбільше сприяє формуванню здорового способу життя?
18. Яке обладнання найчастіше використовується під час аквафітнес-турів?
19. Який із нижченаведених принципів НЕ є складовою філософії wellness?
20. Яка країна є традиційним пунктом призначення для йога-турів?
21. Яка головна мета спортивно-оздоровчого туризму?
22. Що є основною формою діяльності в спортивно-оздоровчому туризмі?
23. Який фактор не входить до механізмів оздоровлення у спортивно-оздоровчому туризмі?
24. Яка основна відмінність спортивного туризму від спортивно-оздоровчого?
25. Яке поняття не стосується активного туризму?
26. До яких сфер належить спортивно-оздоровчий туризм?
27. Що включає в себе розвиваюча функція спортивно-оздоровчого туризму?
28. Як спортивно-оздоровчий туризм сприяє формуванню здорового способу життя?
29. Що з наведеного не належить до виховної функції туризму?
30. Який з нижченаведених чинників НЕ є обов'язковим для визначення туризму за міжнародними стандартами?
31. Який основний ефект лісотерапії для організму людини?

32. Який природний чинник є ключовим у терренкурі?
33. Яка головна мета використання натуротерапії у програмах для літніх людей?
34. Який з наведених методів є прикладом натуротерапії?
35. Який ефект має вдихання фітонцидів під час лісотерапії?
36. Який маршрут найкраще підходить для літніх людей у Wellness-програмах?
37. Який із принципів є основою організації терренкурів?
38. Який із зазначених ефектів НЕ характерний для натуротерапії?
39. Який елемент програми найкраще сприяє соціалізації літніх людей?
40. Яке основне завдання інструктора під час організації натуротерапії для дітей?
41. Який основний принцип wellness-туризму?
42. Який із наведених природних ресурсів найчастіше використовується для бальнеотерапії?
43. Який тип клімату найбільше підходить для лікування захворювань дихальної системи?
44. Які природні ресурси використовують для грязелікування?
45. Який із наведених факторів є протипоказанням для використання термальних вод?
46. Що є основною метою кліматотерапії у wellness-туризмі?
47. Який з наведених курортів України відомий своїми термальними водами?
48. Який із компонентів wellness-програми сприяє зниженню рівня стресу?
49. Який показник найчастіше контролюють під час спортивно-оздоровчого туру?
50. Яка головна вимога до підбору природних лікувальних ресурсів для wellness-турів?
51. Який метод найефективніше мотивує дітей до занять фізичною активністю?
52. Яка фізична активність найбільш рекомендована для літніх людей?
53. Який головний ефект мають регулярні фізичні вправи для дорослих?
54. Який підхід до занять фізкультурою найкраще підходить для дітей?
55. Яка групова активність сприяє соціалізації дорослих?
56. Який вид фізичної активності підходить для людей із хронічними захворюваннями серця?
57. Який основний принцип організації занять для дітей?
58. Який компонент програми для літніх людей допомагає знизити тривожність?
59. Яка активність найбільше сприяє командній взаємодії серед дітей?
60. Який підхід до фізичної активності рекомендований для підтримки здоров'я дорослих?