

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ПИТАННЯ ДДО ІСПИТУ

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ З ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ»

1. Валеологія як наука про здоров'я.
2. Вплив паління на систему дихання.
3. Поняття про здоров'я та його складові.
4. Основи психічного здоров'я.
5. Інтелектуальний та емоційний аспект психічного здоров'я.
6. Типи відношення людини до свого здоров'я.
7. Ознаки психічного здоров'я людини.
8. Поняття про фізичне здоров'я людини.
9. Соціальне здоров'я людини.
10. Духовне здоров'я людини.
11. Формування підходів до культивування здорового способу життя.
12. Особистісне здоров'я
13. Загартування водою. Механізми оздоровлення водою
14. Здорові потреби, та потреби в здоров'ї.
15. Місце валеології у системі наук про людину.
16. Категорії здоров'я.
17. Оздоровча система О.В. Ліщуки, О.В. Мосткової.
18. Назвіть духовні потреби людини.
19. Шкідливий вплив тютюну на серцево-судинну, дихальну та нервову системи.
20. Визначення поняття „здоров'я людини” по ВООЗ, Казначееву В.П., Царенко А.В.
21. Правильне харчування, як фактор здорового способу життя.
22. Секрети бадьорості В.А. Іванченка.
23. Культивування здорового способу життя.
24. Місце валеології в системі наук про людину.
25. Об'єм і характер рухової активності людини
26. Основні підходи до визначення поняття „валеологія”.
27. Критерії класифікації оздоровчих систем і програм.
28. Компоненти здоров'я способу життя.
29. Джерела та історія розвитку валеології.
30. Основні положення системи Г.І. Косицького.
31. Яка різниця між об'єктом та предметом валеології.
32. Поняття про спосіб, якість та рівень життя
33. Класифікація сучасних оздоровчих систем.
34. Основні підходи до визначення поняття „валеологія”.
35. Поради для тих, хто бажає кинути паління.
36. Методи визначення рівня здоров'я.

37. Поняття – здоровий спосіб життя людини .
38. Компоненти здорового способу життя.
39. Місце валеології у системі наук про людину.
40. Система природного оздоровлення П.К. Іванова.
41. Ознаки психічного здоров'я людини.
42. Оздоровча система П. Брегга.
43. Система здоров'я К. Ніші.
44. Поради Н.О. Семенової, як зберегти молодість.
45. Здоров'я, як цінність людини.
46. Засоби очищення організму по П.К. Іванову.
47. Назвіть складові здоров'я по Н.М. Амосову.
48. Спосіб життя – головне питання медицини.
49. Види активності, характер активності людей.
50. Компоненти здорового способу життя.
51. Визначення здоров'я по Чикіну С.А. і Царегорцеву Г.П..
52. Механізм дії повітряних ванн.
53. Духовні потреби людини.
54. Загартування сонцем.
55. Поняття про уклад, рівень, якість та стиль життя.
56. Оздоровча система П. Брегга.
57. Шість правил здоров'я системи К. Ніши.
58. Валеологія, як наука.
59. Соціальне здоров'я.
60. Оздоровча система Ю.П. Власова
61. Складіть кросворд на тему: „Шкідливий вплив паління на організм людини”.
62. Намалюйте антирекламу палінню.
63. Основні вітчизняні оздоровчі системи.
64. Об'єкт та предмет валеології
65. Оздоровчі системи М.М. Амосова.
66. Назвіть прислів'я про здоров'я.
67. Оздоровча система В.І. Дікуля.
68. Механізм дії нікотину.
69. Вплив нікотину на організм жінки.
70. Основні завдання валеології.
71. Скласти кросворд на тему „загартування”.
72. Про вплив нікотину на організм.
73. Ліки від нікотинової залежності.
74. Назвіть прислів'я про здоров'я.
75. Загартування повітрям.

76. Поради для тих, хто бажає кинути палити.
77. Вплив нікотину на організм жінки.
78. Програма оздоровчої системи Г. Шелтона.
79. Емоційний аспект психічного здоров'я.
80. Складові фізичного здоров'я.
81. Скласти кросворд „Соціальне здоров'я”.
82. Наслідки паління.
83. Назвіть емоціональні потреби людини.
84. Головна мета і основні завдання валеології.
85. Інтелектуальний аспект психічного здоров'я.

Рекомендована література

Основна:

1. Грибан В.Г. Валеологія / В.Г Грибан: навч. посіб. для студ. вузів. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
2. Гончаренко М.С. Валеологія в схемах: Навч. посібник для вузів / М.С. Гончаренко. – Х.: Бурун книга, 2005. – 208 с.
3. Валеологія : навчальний посібник : у 2 ч. / [В. І. Бобрицька, М. В. Гринькова та ін.]. – Полтава : Скайтек, 2000. – 306 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан. – К. : [б. в.], 2005. – 251 с.
5. Міхієнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посібник / О. І. Міхієнко. – Суми : Універс-книга, 2010 – 446 с.
6. Гримблат С. О. Здоров'єсберегаючі технології в підготовці спеціалістів / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харків : «Колегіум», 2005. – 181 с.
7. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти : [у 2 ч.] / [ред. В. І. Бобрицький]. – Полтава : Скайтек, – 2000. – Ч. 1. – 2000. – 146 с. ; Ч.2. – 2000. – 160 с.
8. Валецкая Р. О. Основы валеологии / Р. О. Валецкая. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – С. 100–115.

9. Плахтій П. Д. Медико-біологічні основи валеології : [навч. посіб]. / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський : ПП «Буйницький О.А.», 2000, – 408 с.
10. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний. практикум : [навч. посіб]. / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгірний ; [ред. П. Д. Плахтій]. – Кам'янець-Подільський : ПП «Буйницький О. А.», 2010, – 308 с.
11. Кудін С. Ф. Основи психовалеології : [навчальний посібник] / С. Ф. Кудін. – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2003 – 200 с.
12. Валецька Р. О. Основи валеології / Р. О. Валецька: Підручник. - Луцьк: Волинська книга, 2007. -- 348 с.

Додаткова:

1. Анікеев Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2009. - № 2. - С. 6-9.
2. Бароненко В. А. Культура здоров'я студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург, 2003. – 224 с.
3. Булатова П. Формируем валеологическую культуру / П. Булатова // Народное образование. – 1998. – № 3. – С. 170-174.
4. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. І. Міхеєнко. – Одеса, 2004. – 212 с.
5. Максимчук Б. Зміст валеологічного світогляду й підходи до аналізу його результатів : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / Б. Максимчук. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16. - Т. 4. – С. 66-72.
6. СНІД в Україні. Аналітичний огляд. – К. : [б. в.], 2003. – Вип. 1 (3). – 31 с.

7. Тимченко О. І. Генофонд і здоров'я населення: значення шлюбних міграцій / О. І. Тимченко, А. М. Сердюк, Е. М. Омельченко. – К. : Преса України, 2002. – 79 с.

8. Еда на здоровье (новейшие советы диетологов) : по изданию Food cures / [гл. ред. Н. Ярошенко]. – [б. г.]: ЗАО Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2010. – 352 с.

9. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування / Н. М. Зубар. – К. : КНТЕУ, 2008. – 341 с.

10. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : [навчальний посібник] / Н.В. Ліфарєва. – К. : Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.