



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
кафедрой гигиены
к.м.н., доцент Л.В. Попкова.

«27» августа 2025 г.

СПИСОК ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ (билингвальное обучение)
дисциплины «Валеология»
для студентов курса Лечебного факультета
IV семестр 2025-2026 учебного года

1. Понятие о валеологии
 2. Понятие «здоровье человека», компоненты здоровья
 3. Факторы, определяющие здоровье человека
 4. Образ жизни, его категории
 5. Понятие «здоровый образ жизни»
 6. Составляющие ЗОЖ
 7. Основные принципы ЗОЖ
 8. Программа и основные направления организации ЗОЖ
 9. Дайте определение, что такое «окружающая среда»/ Give the definition of the term “environment”.
 10. Перечислите экологические факторы окружающей среды/ List ecological factors of the environment.
 11. Что такое загрязнение окружающей среды/ What is the pollution of the environment?
 12. Основные источники химического загрязнения воды, почвы и атмосферного воздуха/ Main sources of chemical pollution of water, soil and air.
 13. Укажите физические факторы окружающей среды, какие нарушения состояния здоровья они могут вызывать/ Name physical factors of the environment. What problems in the state of health can they cause?
 14. Укажите биологические факторы окружающей среды/ Name biological factors of the environment.
 15. Назовите антропогенные экологические факторы в городе/ Name antropogenic ecological urban factors.
 16. Понятие о «личной гигиене», разделы личной гигиены/ The concept of “personal hygiene”, its sections.
 17. Функции кожи/ Skin functions.
 18. Что включает личная гигиена кожных покровов/ What does personal hygiene of the skin include?
 19. Требования, предъявляемые к гигиене волос/ Requirements for hair hygiene.
 20. Требования к уходу за полостью рта/ Requirements to the mouth care.
 21. Функции одежды и обуви, гигиенические требования к одежде/ Functions of clothing and footwear, hygienic requirements for clothing.
 22. Что такое «здоровое жилище»/ What is a “healthy home”?
-



23. Основы гигиены дома/ Basics of hygiene at home.
24. Определение понятия «закаливание».
25. Физиологические основы закаливающих процедур.
26. Перечислите виды закаливающих процедур.
27. Закаливание воздухом, условия их проведения.
28. Формы закаливание водой, особенности их применения.
29. Закаливание солнцем
30. Назовите принципы закаливания.
31. Показатели правильного проведения закаливания
32. Гигиеническое значение питания для жизнедеятельности организма.
33. Определение понятия «рациональное питание».
34. Современная концепция рационального питания.
35. Законы (принципы) рационального питания.
36. Энергетические потребности организма:
37. Качественная сторона питания:
38. Алиментарно-зависимые заболевания неинфекционные заболевания: этиология, основные симптомы, профилактика.
39. Актуальность проблемы снижения двигательной активности в современных условиях/ The urgency of reducing motor activity problem in modern conditions.
40. Влияние низкой двигательной активности на здоровье/ The effect of low motor activity on health.
41. Основные симптомы гиподинамии/ The main symptoms of hypodynamia.
42. Виды физических нагрузок/ Types of physical activities.
43. Расход энергии при различных типах нагрузок/ Power consumption at different types of activities.
44. Требования к физическим нагрузкам (основные принципы организации)/ Requirements for physical activity (basic principles of the organization).
45. Медицинское обследование и контроль здоровья/ Medical examination and health monitoring.
46. Противопоказания к физическим тренировкам/ Contraindications to physical training.
47. Рекомендуемые уровни двигательной активности (ВОЗ)/ Recommended levels of physical activity (WHO).
48. Понятие о биологических ритмах в жизни человека/ The concept of biological rhythms in human life.
49. Физиологические основы построения режимов труда и отдыха/ Physiological base for the developing work and rest regime.
50. Что включает рациональный режим дня?/ What does the rational day regime include?
51. Перечислите основные фазы работоспособности. Факторы их определяющие/ List the main phases of performance. Factors determining them.
52. Что такое утомление?/ What is fatigue?
53. Активный и пассивный отдых/ Active and passive rest.
54. Сон и его значение/ The dream and its effect.
55. Актуальность проблемы употребления алкоголя.
56. Факторы, влияющие на употребление алкоголя.
57. Влияние алкоголя на здоровье человека.
58. Последствия употребления алкоголя в молодежной среде.
59. Пути уменьшения вредного употребления алкоголя.



60. Глобальная стратегия сокращения вредного употребления алкоголя.
 61. Актуальность проблемы высокой распространенности курения.
 62. Состав табачного дыма.
 63. Влияние курения на организм человека.
 64. Электронные сигареты, влияние на здоровье
 65. Опасности пассивного курения.
 66. Механизм формирования никотиновой зависимости и методы лечения.
 67. MPOWER. Комплекс мер по борьбе с табачной эпидемией.
 68. Актуальность проблемы стресса в современных условиях.
 69. Понятие «стресс» и его основные признаки.
 70. Общий адаптационный синдром (ОАС).
 71. Влияние стресса на организм человека на физиологическом уровне и на психосоматическое здоровье человека.
 72. Положительное влияние стресса на организм человека.
 73. Индивидуальный стрессовый профиль.
 74. Типология стрессовых расстройств.
 75. Основные способы, методы борьбы со стрессом и принципы формирования «стрессоустойчивости».
 76. Определение понятия «психоактивное вещество» (ПАВ), виды.
 77. Влияние ПАВ на организм человека.
 78. Основные поведенческие признаки употребления ПАВ.
 79. Факторы риска применения ПАВ и факторы защиты.
 80. Профилактика употребления ПАВ. Международные стандарты.
-