

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА НАУК ПРО ЗДОРОВ'Я

**Контрольні запитання та тестові завдання для контролю  
знань з дисципліни  
«Психо-соціальні моделі і здоров'я»  
Методична розробка**

**Контрольні запитання та тестові завдання для контролю знань дисципліни «Психосоціальні моделі і здоров'я» / Укладач: О.Л. Корольчук, В.В. Брич., І.Я. Гуцол. Ужгород, 2023. 43 с.**

Укладачі:

**Корольчук Олена Ласлівна** – доцент кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат наук з державного управління.

**Брич Валерія Володимирівна** – доцент кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат медичних наук;

**Гуцол Іванна Ярославівна** – асистент кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет», спеціаліст соціальної роботи, практичний психолог, магістр соціології.

Рецензенти:

**Слабкий Геннадій Олексійович** – доктор медичних наук, професор, академік міжнародної академії освіти і науки, завідувач кафедри громадського здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;

**Любінець Олег Володимирович** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри громадського здоров'я факультету післядипломної освіти Львівського національного медичного університету ім. Д. Галицького.

Навчально-методичне видання розроблене з метою забезпечення студентів методичними рекомендаціями до практичних занять з дисципліни «Психосоціальні моделі і здоров'я». Видання укладене у відповідності до робочої програми з вказаної дисципліни, містить перелік необхідних знань та вмінь, теоретичних питань, тестових завдань та практичних завдань за темами змістових модулів, дозволяє забезпечити високу якість підготовки студентів до практичних занять.

Розглянуто та рекомендовано до використання у навчальному процесі на засіданні кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет» від 24 січня 2023 року, протокол № 7

Розглянуто та схвалено до друку методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», від 26 січня 2023 року, протокол № 6.

© Корольчук О.Л., 2023

©Кафедра наук про здоров'я, 2023

©ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2023

## ЗМІСТ

<b>Вступ .....</b>	<b>4</b>
<b>Програма навчальної дисципліни .....</b>	<b>9</b>
Перелік тестових запитань для контролю знань та підготовки до модульних контрольних робіт і заліку .....	11
Перелік запитань для підготовки до індивідуального опитування...	22
Рекомендована література .....	30
Додатки.....	31

## Вступ

Шановні студенти!

Ласкаво просимо до курсу «Психо-соціальні моделі і здоров'я» для спеціальностей 229 – «Громадське здоров'я, 227 - «Ерготерапія», 053 - «Клінічна психологія.

Розпочинаємо вивчення теми, що є надважливою в сучасному житті і діяльності кожної людини у світі. Адже, здоров'я є найважливішим суспільним благом, найпотужнішим ресурсом і потенціалом буття і розвитку, невід'ємним правом людини, показником якості життя людей, рівня розвитку країни та національної безпеки держави. Розуміння взаємозв'язку між психологічними процесами та гендерними аспектами є необхідним для ефективної роботи в області клінічної психології.

Сучасне суспільство стикається з унікальними викликами, пов'язаними з розмаїттям сучасних стресорів, їх нескінченними поєднаннями та непередбачуваністю наслідків впливу цих поєднань - це комплексно впливає на здоров'я людини, у т.ч. на психічне здоров'я і самооцінку індивіда. Сучасний цілісний погляд на здоров'я людини представлений у вигляді трьохкомпонентної моделі - триєдністю складових фізичної (біологічної), психічної (духовної) та соціальної - що знаходяться у постійній динамічній взаємодії та взаємовпливах як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Вони виокремлюються як концептуальні підходи, що розглядають взаємозв'язок між фізичним, психічним та соціальним блоками в утворенні та утриманні здоров'я: "все пов'язане з усім та все має відображення у всьому".

Ваші знання та розуміння біо-психо-соціальної моделі здоров'я стануть важливими інструментами у роботі з клієнтами та у власній професійній реалізації. Цей курс не лише надасть вам теоретичний фундамент у питаннях збереження та покращання здоров'я, але й сприятиме розвитку навичок, які будуть вам корисні в клінічній практиці та забезпечуватимуть можливості надання якісних високопрофесійних медичних та реабілітаційних послуг, працювати у складі мультидисциплінарних команд сучасної системи громадського здоров'я в Україні. Ваша здатність сприймати та розуміти різноманіття контекстуальних засад здоров'я буде ключовою для прийняття рішень з питань здоров'я у вашому житті і професійній діяльності та допоможе побудувати ефективні та здорові відносини з клієнтами.

Сподіваємося, що цей курс стане платформою для вашого особистого і професійного зростання, вкаже нові шляхи розвитку та допоможе зрозуміти, як зробити свій власний внесок у покращення здоров'я та благополуччя.

Бажаємо успіху у вашому навчанні та впровадженні отриманих знань у вашій майбутній професійній діяльності. Нехай цей курс буде для вас важливим кроком у напрямку глибокого розуміння важливості та вагомості здоров'я.

Бажаємо вам захоплюючого та плідного навчання.

Сучасна підготовка фахівців спеціальностей 229 – «Громадське здоров'я», 227 - «Ерготерапія», 053 - «Клінічна психологія за освітнім ступенем бакалавра/магістра відповідно до стандарту вищої освіти України та освітньо-професійних програм підготовки потребує набуття навичок спеціальних компетентностей, як наприклад - (СК3, СК15) «Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків та Розуміння принципів та вміння комплексно застосовувати методи психодіагностики, психокорекції, психореабілітації та психопрофілактики в роботі» та (СК13) «Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя». Дисципліна «Психо-соціальні моделі і здоров'я» забезпечить ознайомлення з базовими поняттями щодо здоров'я, підходами та моделями до його трактування і дослідження; надасть розуміння триєдності фізичних (біологічних), психологічних (психічних), соціальних елементів та їхньої постійної динамічної взаємодії та взаємовпливів; прояснить вплив різних факторів та чинників на здоров'я, основи його формування та збереження, засади та значення здорового способу життя; вплив кожної зі складових на формування і функціонування здорової особистості, людини, її благополуччя; навчить навичкам збереження, покращання здоров'я, профілактики його порушень різними методами та методиками, у т.ч. застосовуючи інструменти промоції здоров'я і навичок превентивної освіти (попередження негативних явищ серед окремих осіб, груп та населення загалом).

Основною метою вивчення дисципліни «Психо-соціальні моделі і здоров'я» є набуття студентами навичок застосування вказаних теоретичних знань у практичній роботі. Метою вивчення навчальної дисципліни - є підготовка фахівців відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційними характеристиками та освітніми програмами підготовки, ознайомлення їх з базовими поняттями психо-соціальної моделі здоров'я, біологічних і соціально-психологічних проблем здоров'я та їх практичного значення, а також теоретичними та практичними основами застосування заходів збереження, покращання здоров'я у контексті біо-психо-соціальної моделі; ознайомлення з ситуацією щодо соціально-психологічних проблем здоров'я у світі та Україні, тенденціями розвитку методів регулювання та нормалізації станів, пов'язаних зі здоров'ям, у т.ч. формування здорового способу життя з урахуванням особистості людини, особливостей її культури та ціннісних

орієнтацій тощо; формування розуміння особливостей стану здоров'я і хворобливості; вміння досліджувати критерії психічного і соціального здоров'я, у т.ч. й проводити оцінку та самооцінку соціально-психологічного здоров'я; самостійно досліджувати психологію здоров'я та вплив різних чинників на здоров'я особи; формування здатності застосовувати набуті знання, уміння та навички з дисципліни для проведення науково-практичних досліджень в сфері громадського здоров'я, у т.ч. визначення факторів, що сприяють покращенню психо-соціального здоров'я як людини, так і громади вцілому, а також, організації і проведення заходів зміцнення і формування соціального та психічного здоров'я, формування у населення здорового способу життя та відповідального ставлення до особистого здоров'я; створення умов та забезпечення міжсекторальної взаємодії в інтересах здоров'я населення.

Відповідно до освітньо-наукової програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

загальні:

- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності (ЗК 01);
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів) (ЗК 02);
- навички міжособистісної взаємодії (ЗК 03);
- здатність працювати в команді (ЗК 04);
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК 05);
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово (ЗК 06);
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК 09);
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел (ЗК 10);
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 11);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 12);
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК 13);
- здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні (ЗК 14);
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя (ЗК 15).

фахові:

- здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я (СК 01);
- здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії (СК 04);

- здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії (СК 07);
- здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії (СК 08);
- здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта (СК 09);
- здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов (СК 11);
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів (СК 12);
- здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя (СК 13);
- здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії (СК 14);
- здатність застосовувати методи оздоровлення при різних нозологічних станах в лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладах охорони здоров'я (СК 15);
- здатність провадити професійну діяльність відповідно до потреб здоров'я, культурних цінностей та бажань пацієнтів/клієнтів (СК 16).

Набуття студентами навичок застосування вказаних теоретичних знань у практичній роботі.

#### **Завдання:**

1. Засвоєння студентами розуміння сучасного моделювання здоров'я як біо-психо-соціального феномену;

2. Формування навичок свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки, формування здоров'язберігаючої компетентності.

3. Навчання теоретичним (психолого-педагогічним, медичним, екологічним, фізкультурним та ін.) основам здорового способу життя.

4. Набуття студентами певних адаптаційних навичок, розвиненість комунікативної та емоційно-вольової сфери в життєвому просторі особистості;

5. Підготовка фахівців, здатних об'єктивно аналізувати здоров'я через поєднання та взаємовплив трьох його складових, розуміння вагомості та важливості способу життя у формуванні та покращенні здоров'я, вміння визначати негативні впливи та володіти навичками їх корекції.

6. Усвідомлення студентами потреби та необхідності у збереженні здоров'я у 3- його вимірах, дотриманні здорового способу життя, стимулювання творчих підходів до фізичного, психологічного та соціального самовдосконалення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

#### **знати:**

- 1) основні складові тривимірної моделі здоров'я, детермінанти, фактори та

чинники здоров'я, складові здорового способу життя;

2) правила ведення здорового способу життя, особливості їх формування та вплив на здоров'я окремої людини та населення загалом;

3) характеристики окремих складових здоров'я і здорового способу життя (оптимальної рухової активності, раціонального режиму праці і відпочинку, раціонального харчування, особистої та психологічної гігієни та інших) та їх взаємовпливи;

4) інструменти і методики формування і покращання здоров'я, профілактики захворювань особливості впливу шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин) на здоров'я людини;

5) основні та інноваційні методи профілактики поширення шкідливих звичок серед різних категорій населення

#### **вміти:**

1) роз'яснювати основні складові здоров'я у біо-психо-соціалній моделі, їх взаємні дії та впливи, складові здорового способу життя, особливості їх формування та вплив на здоров'я окремої людини та населення загалом;

2) об'єктивно аналізувати фактори, чинники, детермінанти здоров'я, спосіб життя, визначати негативні впливи та володіти навичками їх корекції;

3) надавати рекомендації щодо формування індивідуальних програм покращання і збереження здоров'я на біологічному, психологічному, соціальному рівнях

4) визначати оптимальний та найбільш ефективний метод профілактики поширення шкідливих звичок, організувати його реалізацію серед різних груп населення;

Вивчення дисципліни «Психо-соціальні моделі і здоров'я» включає лекції, практичні заняття, самостійну та індивідуальну роботу студентів. Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється шляхом модульного та підсумкового (семестрового) контролю у вигляді заліку за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.



## **Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль № 1**

#### **Теоретико-методологічні основи та загальні питання психо-соціальної моделі здоров'я**

- Тема 1.** Поняття про психо-соціальну модель здоров'я: актуальність та сучасне значення для забезпечення громадського здоров'я. Розвиток уявлень про здоров'я та його моделі.
- Тема 2.** Поняття та значення складових біосоціальної моделі здоров'я. Детермінанти, чинники та фактори формування здоров'я у психо-соціальній моделі.
- Тема 3.** Поняття про «соціальне» та «психічне» здоров'я. Рівні соціального здоров'я. Ризики і детермінанти. Соціальні небезпеки для здоров'я та «соціальні» хвороби, їх профілактика.
- Тема 4.** Діагностичний та лікувальний принципи у психо-соціальній моделі здоров'я. Внутрішня картина здоров'я. Внутрішня картина хвороби.
- Тема 5** Психічне здоров'я у контексті психо-соціальної моделі здоров'я. Побудова моделі психічного здоров'я. Психічні розлади, причини, фактори розвитку.

#### **Модульна контрольна робота № 1**

#### **Психологія здоров'я та соціально-психологічний супровід збереження здоров'я**

- Тема 6.** Роль психо-соціальних процесів у формуванні та збереженні здоров'я. Рівні впливу психосоціальних факторів на здоров'я.
- Тема 7.** Соціалізація та здоров'я. Фактори впливу на формування способу життя особистості
- Тема 8.** Сучасні моделі здоров'я-орієнтованої поведінки. Стиль життя і здоров'я.
- Тема 9.** Психічне здоров'я у контексті психо-соціальної моделі здоров'я. Поняття про психосоматичні захворювання.
- Тема 10.** Стрес, як сучасна детермінанта здоров'я - поняття, види, основи стресостійкості людини. Поняття, формування та розвиток резильєнтності.

#### **Модульна контрольна робота № 2**

## **Контрольні запитання**

**для підготовки до модульних контрольних робіт та заліку**

1. Перелік тестових запитань
2. Перелік запитань для підготовки до індивідуального опитування

## Перелік тестових запитань

для контролю знань та підготовки до модульних контрольних робіт і заліку

### **1. Дайте повне визначення, що таке «здоров'я» (за ВООЗ):**

1. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя та відсутність хвороб.
2. «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.
3. Здоров'я – це стан, що характеризується відсутністю хвороб і фізичних вад.
4. Здоров'я – це стан, що характеризується відсутністю хвороб при повному соціальному благополуччі.
5. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя.

### **2. Вкажіть складові здоров'я:**

1. Соціальна.
2. Фізична.
3. Психічна.
4. Рухова.
5. Духовна.

### **3. Усі складові здоров'я:**

1. Невід'ємні одна від одної.
2. Тісно взаємопов'язані одна з одною.
3. Діють одночасно.
4. Визначають стан здоров'я людини.
5. Всі відповіді вірні.

### **4. Умовою психічного здоров'я є:**

1. Розвиток різноманітних емоцій та почуттів.
2. Вміння контролювати і керувати емоціями.
3. Здатність до співпереживання та співчуття.
4. Набуття навичок зменшення шкідливого впливу стресогенних чинників.
5. Успішне ототожнення (ідентифікація) особи з певними соціальними групами.

### **5. Духовний розвиток людини розкривається через:**

1. Баченні прекрасного у довкіллі і в самій собі (естетизм).
2. Виробленні певних правил поведінки щодо оточуючого світу як за законами суспільства, так і за внутрішнім моральним кодексом (етизм).
3. Визначення запасів його фізичних сил та витривалості.
4. Успішне ототожнення (ідентифікація) особи з певними соціальними групами.

5. Набуття унікальної властивості вірити і вибору своєї віри.

**6. До сфери соціальне здоров'я можна віднести:**

1. Пізнання оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.
2. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму.
3. Здатність людини до співпереживання та співчуття.
4. Сукупність морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.
5. Всі відповіді вірні.

**7. До сфери духовне здоров'я можна віднести:**

1. Здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість.
2. Пізнання оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.
3. Сукупність морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.
4. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму.
5. Всі відповіді вірні.

**8. Психічна складова здоров'я визначається:**

1. Розвитком людини як особистості, забезпечує її пристосування (адаптацію) в соціальному середовищі та душевне благополуччя.
2. Здатністю людини до співпереживання та співчуття.
3. Сукупністю морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.
4. Пізнанням оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.
5. Всі відповіді вірні.

**9. До сфери фізичного здоров'я відносять:**

1. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму.
2. Здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість.
3. Пізнання оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.
4. Сукупність морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.
5. Всі відповіді вірні.

**10. Фізичне благополуччя – це:**

1. Здатність витримувати фізичні навантаження.
2. Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання
3. Здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.

4. Уміння долати невдачі, свої та інших людей.
5. Добре фізичне самопочуття та відсутність хвороб.

**11. Інтелектуальне благополуччя – це:**

1. Уміння долати невдачі, керувати стресами.
2. Здатність аналізувати проблеми й ухвалювати виважені рішення.
3. Усвідомлення свого призначення і сенсу життя.
4. Здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.
5. Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання.

**12. Психологічне благополуччя – це:**

1. Задоволення соціальним статусом і якістю взаємин з оточенням.
2. Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання.
3. Здатність аналізувати проблеми й ухвалювати виважені рішення.
4. Усвідомлення свого призначення і сенсу життя.
5. Сприймання загальнолюдських цінностей.

**13. Соціальне благополуччя – це:**

1. Залучення людства до культурної спадщини.
2. Здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.
3. Здатність розуміти почуття — свої та інших людей.
4. Здатність аналізувати проблеми й ухвалювати виважені рішення.
5. Усвідомлення свого призначення і сприймання загальнолюдських цінностей.

**14. Який відсоток впливу фактору способу життя на здоров'я людини:**

1. 5 %.
2. 10 %.
3. 20 %.
4. 40 %.
5. 50 %.

**15. Який відсоток впливу фактору медичної допомоги на здоров'я людини:**

1. 5 %.
2. 10 %.
3. 20 %.
4. 40 %.
5. 50 %.

**16. Який відсоток впливу фактору стану довкілля на здоров'я людини:**

1. 5 %.
2. 10 %.
3. 20 %.
4. 40 %.
5. 50 %.

**17. Який відсоток впливу фактору навколишнього середовища на здоров'я**

**людини:**

1. 5 %.
2. 10 %.
3. 20 %.
4. 40 %.
5. 50 %.

**18. Культура здоров'я, як невід'ємна складова загальної культури особистості:**

1. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань формування та збереження здоров'я.
2. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань відтворення та зміцнення власного здоров'я.
3. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок її з питань стосовно здоров'я оточуючих.
4. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань діяльності закладів охорони здоров'я.
5. Всі відповіді вірні.

**19. Дайте визначення способу життя (ВООЗ):**

1. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини.
2. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на конкретних моделях поведінки людини.
3. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на певній поведінці людини.
4. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії психічних і фізичних факторів
5. Всі відповіді вірні.

**20. Спосіб життя впливає на:**

1. Фізичне здоров'я.
2. Психічне здоров'я.
3. Духовне здоров'я.
4. Соціальне здоров'я.
5. Не впливає на здоров'я.

**21. У способі життя, як соціальній категорії, виділяють:**

1. Рівень життя (економічну категорію).
2. Якість життя (соціальну категорію).
3. Манеру життя (економічно-психологічну категорію).
4. Уклад життя (соціально - економічну категорію).
5. Стиль життя (соціально - психологічну категорію).

**22. Під рівнем життя розуміють:**

1. Освіту, свободу думки й свободу слова.
2. Матеріальне забезпечення людей (заробітна плата, пенсії, стипендії, тощо).

3. Звички, смаки, схильності, манери людей.
4. Прийняті норми поведінки в суспільстві.
5. Соціальну активність людини яка дає можливість їй досягти поставленої мети.

**23. Якість життя, як соціальна категорія визначається:**

1. Звичками, смаками, схильностями, манерами людей.
2. Освітою, свободою думки й свободою слова.
3. Матеріальним забезпеченням людей.
4. Прийнятими норми поведінки в суспільстві.
5. Соціальною активність людини яка дає можливість їй досягти поставленої мети.

**24. Вкажіть індикатори якості життя.**

1. Свобода слова.
2. Освіта.
3. Матеріальне забезпечення.
4. Свобода думки.
5. Соціальною активність людини.

**25. До стилю життя належать:**

1. Відношення між чоловіком та жінкою, стосунки між батьками і дітьми, тощо.
2. Освіта, свобода думки й свобода слова.
3. Матеріальне забезпечення людей.
4. Прийнятими норми поведінки в суспільстві.
5. Звички, смаки, схильності, манери, стійкі відтворюючі риси людей.

**26. Уклад життя характеризується:**

1. Прийнятими норми поведінки в суспільстві.
2. Звичками, смаками, схильностями, манерами людей.
3. Освітою, свободою думки й свободою слова.
4. Матеріальним забезпеченням людей.
5. Відношенням людей до засобів виробництва, їх сімейне становище.

**27. До основних факторів, які визначають спосіб життя людини відносять:**

1. Рівень загальної культури та освіченість.
2. Статеві, вікові і конституційні особливості людини.
3. Характер побуту екологічного середовища.
4. Особливості трудової діяльності (професії).
5. Всі відповіді вірні

**28. Вкажіть складові здорового способу життя.**

1. Раціональне харчування.
2. Шкідливі звички.
3. Безпечне статеве життя.

4. Особиста гігієна.
5. Відсутність рухової активності.

**29. Вкажіть складові здорового способу життя:**

1. Раціональний режим праці і відпочинку.
2. Відсутність шкідливих звичок.
3. Безладне статеве життя.
4. Формування позитивних емоцій.
5. Всі відповіді вірні.

**30. До складових здорового способу життя можна віднести:**

1. Раціональний режим праці і відпочинку.
2. Відсутність шкідливих звичок.
3. Безпечне статеве життя.
4. Оптимальна рухова активність.
5. Всі відповіді вірні.

**31. В основі ЗСЖ лежать такі соціальні принципи:**

1. Спосіб життя повинен бути енергетичним.
2. Спосіб життя повинен бути естетичним.
3. Спосіб життя повинен бути моральним.
4. Спосіб життя повинен бути вольовим.

31. Спосіб життя повинен бути ненапруженим.

**32. До біологічних принципів, які лежать в основі ЗСЖ, відносять такі:**

1. Спосіб життя повинен створюватися у відповідності до віку.
2. Спосіб життя повинен бути естетичним.
3. Спосіб життя повинен бути підсилюючим.
4. Спосіб життя повинен бути ритмічним.
5. Спосіб життя повинен бути напруженим.

**33. Здоровий спосіб життя включає такі основні позиції як:**

1. Незадоволеність життєвою ситуацією, перевтома.
2. Економічна і матеріальна незалежність.
3. Низька медична активність.
4. Збалансоване харчування.
5. Активна життєва позиція.

**34. До позицій нездорового способу життя можна віднести:**

1. Задоволеність роботою, фізичний і духовний комфорт.
2. Соціальна пасивність.
3. Повноцінний відпочинок.
4. Висока медична активність.
5. Порушення сімейної ситуації.

**35. До об'єктивних чинників здорового способу життя автори відносять:**

1. Передумови для ведення здорового способу життя (організація



- раціонального харчування, створення умов для занять фізичною культурою, відпочинку).
2. Передумови до ведення нездорового способу життя (гіподинамія, нераціональне харчування, неповноцінний відпочинок).
  3. Сприятливе середовище перебування (повітря, вода, ґрунт), безпечні умови праці.
  4. Економічні та інші стимули, а також фактори, що зумовлюють потребу вести здоровий спосіб життя.
  5. Стан пропаганди здорового способу життя.

**36. Формування здорового способу життя молоді передбачає:**

1. Формування в молоді відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих,
2. Підвищення якості проведення щорічного медичного обстеження молоді.
3. Здійснення пропагандистської діяльності, спрямованої на популяризацію здорового способу життя, запобігання тютюнопалінню та вживанню наркотиків.
4. Поступове рекламування алкогольних напоїв та тютюнових виробів, а також торгових марок цих виробів.
5. Сприяння діяльності молодіжних і дитячих громадських організацій, їх спілок щодо формування нездорового способу життя.

**37. Основними принципами побудови системи формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є:**

1. Принцип поведінки.
2. Принцип «не зашкодь».
3. Принцип метанарправленості.
4. Освітній принцип.
5. Принцип превентивності.

**38. Режим – це:**

1. Раціональний розподіл в часі і правильне чергування різних видів діяльності.
2. Чергування часу праці та відпочинку протягом робочого дня.
3. Період чергування виробничої й особистої діяльності людини.
4. Чергування часу для відновлення фізичних та психічних сил.
5. Правильне чергування різних видів діяльності які вимагають витрати енергії.

**39. У розпорядку дня студента необхідно забезпечити:**

1. Виконання різного роду діяльності в чітко визначений час.
2. Правильне чергування навчальної діяльності.
3. Регулярне харчування в один і той же час.

4. Нетривалий і повноцінний сон.
5. Тривалий і повноцінний сон.

**40. Виділяють такі види часу відпочинку:**

1. Щотижневий відпочинок.
2. Міжзмінна перерва.
3. Тижнева перерва.
4. Відпустка.
5. Святкові та робочі дні.

**41. До активного відпочинку відносять:**

1. Перегляд телепередач.
2. Читання улюбленої книги.
3. Прогулянки в парку.
4. Сон.
5. Спілкування з друзями.

**42. До пасивного відпочинку відносять.**

1. Відвідування театру та музею.
2. Читання улюбленої книги.
3. Сон.
4. Прогулянки в парку.
5. Перегляд телепередач.

**43. Надмірний пасивний відпочинок поступово призводить до:**

1. Підвищення маси тіла.
2. Розвитку депресивних станів.
3. Втрати маси тіла.
4. Збільшення споживання стимуляторів типу алкоголю, кофеїну, нікотину.
5. Посилення виведення кальцію з організму і розвитку остеопорозу.

**44. Завдяки активному відпочинку в людини:**

1. Підвищується фізична та розумова працездатність.
2. Знижується фізична та розумова працездатність.
3. Підвищується насиченість тканин киснем.
4. Покращується емоційний стан.
5. Підвищується в'язкість крові і схильність до тромбоутворення.

**45. Вкажіть характеристики сну:**

1. Періодичний функціональний стан організму людини.
2. Підвищення здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники.
3. Зниження здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники.
4. Періодичний клінічний стан організму людини
5. Періодичний функціональний стан організму людини, який

характеризується вимкненням свідомості.

**46. Періодичний добовий сон зумовлюють такі групи чинників:**

1. Ендогенні чинники, пов'язані зі стомленням і гіпногенними речовинами.
2. Екзогенні (перепад температури навколишнього середовища, вологість, освітлення).
3. Безумовні (темрява, спокій, положення тіла, вплив температури).
4. Умовно-рефлекторні (звикання до певного часу сну, його тривалості та ін.).
5. Безумовно-рефлекторні (положення тіла, тривалість сну, вплив атмосферного тиску).

**47. Оптимальна тривалість сну становить:**

1. 2-4 годин на добу.
2. 4-6 годин на добу.
3. 6-8 годин на добу.
4. 8-10 годин на добу.
5. 10-12 годин на добу.

**48 Які особливості швидкого сну:**

1. Швидкий сон в цілому займає менше часу, але ближче до пробудження його частка наростає.
2. Швидкий сон в цілому займає більше часу, але ближче до пробудження його частка наростає.
3. Швидкий сон в цілому займає менше часу, але ближче до пробудження його частка спадає.
4. Швидкий сон в цілому займає менше часу, але ближче до пробудження його частка спадає.
5. Швидкий сон в цілому необхідний для відновлення і росту організму.

**49. Повільний сон необхідний людині для:**

1. Упорядкування інформації в головному мозку.
2. Запам'ятовування потрібних відомостей.
3. Повноцінного розвитку нервової системи.
4. Відновлення і росту організму.
5. Виникнення в організмі нових процесів життєдіяльності.

**50. Для повноцінного сну необхідно дотримуватися наступних гігієнічних вимог:**

1. Вкладатися спати і вставати найліпше в один і той самий час.
2. За годину до нічного відпочинку не варто дивитися телевізор, слухати гучну музику.
3. Перед нічним відпочинком варто почитати газету або книгу, які збуджують уяву.
4. Обмежити вживання стимулюючих речовин: алкоголю, тютюну, кави, чаю.

5. Матрац на ліжку має бути м'яким, а подушка низькою.

**51. В чому полягає закон збалансованості харчування?**

1. харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;
2. нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;
3. їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;
4. енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організм і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції;
5. їжа не повинна містити токсинів та патогенних мікроорганізмів.

**52. В чому полягає закон адекватності харчування?**

1. харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;
2. нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;
3. їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;
4. енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організм і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції;
5. їжа не повинна містити токсинів та патогенних мікроорганізмів.

**53. В чому полягає закон правильного режиму харчування?**

1. харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;
2. нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;
3. їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;
4. енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організму і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції.

**54. В чому полягає закон безпеки харчування?**

1. харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;
2. нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;
3. їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;
4. енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організму і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції;
5. їжа не повинна містити токсинів та патогенних мікроорганізмів;

**55. Під терміном «загартовування» розуміють:**

1. Систему тренування, яка спрямована на підвищення стійкості організму до різних сприятливих факторів.
2. Дозований вплив різних температур на організм.
3. Тренування терморегулюючого апарату щодо дії різноманітних метеорологічних факторів.
4. Систему тренувань, яка спрямована на пристосування організму до періодичних або раптових змін температури.
5. Використання природних факторів природи, необхідних для підвищення стійкості організму до різних несприятливих умов.

**56. Основними принципами загартовування є:**

1. Поступове збільшення загартовуючих чинників.
2. Урахування індивідуальних особливостей організму.
3. Систематичність дії загартовуючих чинників.
4. Точне дозування загартовуючих чинників.
5. Поступове зменшення загартовуючих чинників.

**57. До засобів загартовування можна віднести:**

1. Сон протягом всього року при відкритій квартирці.
2. Обтирання сухим рушником.
3. Прогулянки на свіжому повітрі.
4. Обтирання вологим рушником.
5. Сон протягом всього року при закритій квартирці.

## Перелік запитань

### для підготовки до індивідуального опитування

1. Дайте визначення здоров'я, назвіть та поясніть складові здоров'я.
2. Від яких факторів залежить здоров'я? Поясніть.
3. Що таке культура здоров'я? На що вона впливає?
4. Охарактеризуйте детермінанти здоров'я.
5. Як ВООЗ трактує поняття здоров'я.
6. Дайте характеристику складовим здоров'я.
7. Поясніть етіологічний принцип біо-психо-соціальної моделі здоров'я.
8. На яких принципах побудована і функціонує біо-психо-соціальна модель здоров'я.
9. Поясніть поняття «спосіб життя», назвіть та охарактеризуйте категорії способу життя.
10. Охарактеризуйте рівні здоров'я.
11. Що таке діатез-стресова модель здоров'я?
12. Вкажіть та поясніть основні фактори, що впливають на спосіб життя.
13. Поясніть, що таке санітарна освіта, та вкажіть її завдання.
14. Які знаєте моделі здоров'я, охарактеризуйте.
15. Значення здоров'я індивіда для громадського здоров'я
16. Дайте характеристику основним проблемам громадського здоров'я.
17. Які елементи входять до біологічної складової здоров'я?
18. З чого складається психологічна складова БПС моделі здоров'я?
19. Які елементи включає соціальна складова БПС моделі здоров'я?
20. Чому важливо враховувати всі три компоненти БПС моделі здоров'я при його дослідженні?
21. Як взаємодія компонент БПС моделі визначає загальний стан здоров'я?
22. Що таке детермінанти здоров'я, як їх розглядають у контексті БПС моделі здоров'я?
23. Які чинники визначають біологічну складову БПС моделі здоров'я?
24. Як психічні фактори впливають на стан здоров'я людини?
25. Як соціальне середовище впливає на формування і підтримання (збереження) здоров'я?
26. Від яких факторів залежить здоров'я? Поясніть.
27. Які психологічні фактори є важливими (протективними) для збереження здоров'я?
28. Як соціальна підтримка впливає на здоров'я?
29. Охарактеризуйте холістичний підхід до здоров'я.

30. Як економічні умови та соціокультурні фактори можуть визначати стан здоров'я?
31. Поясніть соціальну складову здоров'я.
32. Від яких факторів залежить соціальне здоров'я? Поясніть.
33. Охарактеризуйте детермінанти соціального здоров'я.
34. Охарактеризуйте детермінанти психічного здоров'я.
35. Як ви розумієте поняття соціальне здоров'я?
36. Як ви розумієте поняття психічне здоров'я?
37. У чому полягає значимість соціального та психічного здоров'я для загального здоров'я?
38. Охарактеризуйте рівні соціального здоров'я та як вони взаємодіють між собою.
39. Як соціальне здоров'я впливає на якість життя та соціальну інтеграцію?
40. Що таке ризики у контексті соціальної та психічної складових здоров'я?
41. Що таке детермінанти у контексті соціальної та психічної складових здоров'я?
42. Назвіть протективні та деструктивні фактори соціального здоров'я.
43. Назвіть протективні та деструктивні фактори психічного здоров'я.
44. Як соціальні небезпеки впливають на стан здоров'я індивіда і громади?
45. Як можна зменшити деструктивні впливи соціальних небезпек ризиків психічну і соціальну складові здоров'я?
46. Що ви розумієте під «соціальними хворобами»?
47. Які ви знаєте ефективні стратегії подолання та профілактики соціальних хвороб?
48. Як оточуюче середовище впливає на соціальне та психічне здоров'я?
49. Які заходи можна застосовувати для покращення оточуючого соціального середовища з метою підтримки здоров'я?
50. Які можливі шляхи профілактики психічних розладів сучасного суспільства.
51. Які соціальні програми та ініціативи є, що сприяють покращенню соціального та психічного здоров'я в Україні?
52. Що таке діагностичні принципи у БПС моделі здоров'я?
53. Що таке лікувальні принципи у БПС моделі здоров'я?
54. Які основні аспекти лікувальних принципів у психо-соціальной моделі?
55. Як враховуються індивідуальні особливості при виборі лікувальних стратегій?
56. Чому персоналізація лікування є ключовою у БПС моделі здоров'я?
57. Які індивідуальні фактори можуть впливати на вибір лікувальних методів?
58. Які основні відмінності між традиційною і БПС моделями діагностики здоров'я?

59. Які психічні та соціальні фактори враховуються при діагностиці в рамках БПС моделі здоров'я?
60. Що таке внутрішня картина здоров'я?
61. Як соціальне середовище впливає на внутрішню картину здоров'я?
62. Як соціальні аспекти враховуються при розробці лікувальних підходів?
63. Як виглядає профілактика хвороб в БПС моделі здоров'я?
64. Як профілактика у БПС моделі відрізняється від традиційних методів профілактики?
65. Що включає в себе поняття "внутрішня картина здоров'я" в контексті БПС моделі здоров'я?
66. Як психічний стан впливає на внутрішню картину здоров'я?
67. Як інтеграція психічного та фізичного здоров'я покращує результати лікування?
68. Як можна досягти гармонії між різними аспектами здоров'я?
69. Як психо-соціальна модель визначає та враховує психічне здоров'я?
70. Які основні взаємозв'язки між психічним та фізичним здоров'ям в цій моделі?
71. Що включає в себе побудова моделі психічного здоров'я в контексті БПС моделі?
72. Які аспекти емоційного та психічного благополуччя розглядаються у цій моделі?
73. Як внутрішні фактори (особистісні особливості) впливають на психічне здоров'я?
74. Як зовнішні чинники (соціальне середовище, стресори) впливають на стан психічного здоров'я?
75. Які основні типи психічних розладів розглядаються у контексті БПС моделі?
76. Які симптоми можуть вказувати на наявність психічного розладу?
77. Які можуть бути основні причини розвитку психічних розладів?
78. Які фактори можуть сприяти або запобігати розвитку психічних розладів?
79. Як індивідуалізоване лікування враховує особливості пацієнта в БПС моделі?
80. Які методи підтримки існують для збереження або відновлення психічного здоров'я?
81. Як соціальне середовище може впливати на психічне здоров'я?
82. Які соціальні ініціативи можуть сприяти підтримці та покращенню психічного здоров'я?
83. Які ключові елементи визначають психо-соціальні процеси в нашому житті?
84. Як взаємодія індивіда з суспільством впливає на формування особистості?
85. Як психо-соціальні фактори впливають на психічне та фізичне здоров'я?
86. Як вірування та цінності формують психо-соціальні фактори, що впливають на здоров'я?



87. Які індивідуальні різниці можуть визначати реакцію на психо-соціальні впливи?
88. Як колективні процеси можуть змінювати індивідуальні психо-соціальні фактори та впливати на здоров'я груп?
89. Як соціокультурне середовище впливає на психічне та фізичне здоров'я?
90. Які культурні різниці можуть визначати реакцію на стрес та психо-соціальні виклики?
91. Як психо-соціальні процеси допомагають індивідуумам адаптуватися до змін?
92. Які стратегії справляння стресом визначаються соціальним оточенням?
93. Як особисті вірування можуть впливати на ставлення до здоров'я?
94. Як важливо враховувати релігійні та культурні переконання у збереженні здоров'я?
95. Як взаємодія в спільноті впливає на психічне та фізичне благополуччя?
96. Як підтримка від спільноти може допомагати у вирішенні психо-соціальних труднощів?
97. Як соціалізація впливає на формування індивідуальних цінностей та норм?
98. Які ролі грають сім'я, школа та інші соціальні агенти у процесі соціалізації?
99. Як соціалізація впливає на здоров'я?
100. Як соціальні взаємини впливають на фізичне та психічне здоров'я?
101. Які фактори соціалізації можуть сприяти або ускладнювати утримання здорового способу життя?
102. Як рольові очікування визначають уявлення про здоровий спосіб життя?
103. Які культурні відмінності можуть впливати на погляди на здоров'я та його догляд?
104. Як соціалізація впливає на формування звичок, пов'язаних із здоров'ям?
105. Які стратегії управління здоров'ям вибираються під впливом соціалізації?
106. Як групова динаміка може впливати на індивідуальне здоров'я?
107. Які соціальні підтримка та взаємодія можуть сприяти збереженню здоров'я?
108. Як соціалізація може стимулювати позитивні зміни в здоров'я?
109. Які негативні аспекти соціалізації можуть викликати проблеми у сфері здоров'я?
110. Як індивід може активно впливати на соціалізацію в контексті збереження здоров'я?
111. Які саморегульовальні стратегії можуть допомогти у зміцненні здоров'я під впливом соціалізації?
112. Від яких факторів залежить здоров'я? Поясніть.

113. Поясніть поняття «спосіб життя», назвіть та охарактеризуйте категорії способу життя.
114. Вкажіть та поясніть основні фактори, що впливають на спосіб життя.
115. Що таке здоровий спосіб життя? Назвіть та охарактеризуйте коротко його складові.
116. Які основні принципи сучасних моделей здоров'я-орієнтованої поведінки?
117. Як ці моделі, здоров'я-орієнтованої поведінки, враховують індивідуальні відмінності та культурний контекст здоров'я?
118. Як стиль життя визначається та які його складові впливають на здоров'я?
119. Як змінення стилю життя може покращити загальне благополуччя?
120. Як фізична активність впливає на фізичне та психічне здоров'я?
121. Як різні типи фізичної активності можуть впливати на різні аспекти здоров'я?
122. Як роль харчування впливає на здоров'я?
123. Які є особливості формування здорового способу життя?
124. Як можна досягти балансу між задоволенням від їжі та збереженням здоров'я?
125. Як важливий є сон для психічного та фізичного благополуччя?
126. Як формування звичок щодо сну може впливати на якість життя?
127. Як ментальне здоров'я пов'язане із здоров'ям-орієнтованою поведінкою?
128. Які стратегії керування стресом сприяють збереженню психічного здоров'я?
129. Як оточуюче середовище формує наш стиль життя та здоров'я?
130. Як можна адаптувати моделі здоров'я-орієнтованої поведінки до конкретного середовища?
131. Як психо-соціальна модель здоров'я розглядає психічне здоров'я у порівнянні з іншими складовими?
132. Які соціальні та психологічні фактори впливають на психічне здоров'я в цій моделі?
133. Як психічне здоров'я взаємодіє з фізичним станом організму?
134. Як фізичні захворювання можуть впливати на психічний стан та настрій?
135. Як стрес впливає на психічне здоров'я?
136. Як різні стратегії копінгу можуть впливати на здатність адаптуватися до стресових ситуацій?
137. Які основні характеристики психосоматичних захворювань?
138. Як емоційний стан та психічні фактори взаємодіють з фізичними симптомами в цих захворюваннях?
139. Які стратегії можна використовувати для збереження психічного здоров'я?

140. Як соціальна підтримка та розвиток соціальних вмінь можуть впливати на емоційний стан?
141. Як оточуюче середовище може позитивно чи негативно впливати на психічне здоров'я?
142. Які фактори культурного та соціального середовища важливі для збереження емоційного благополуччя?
143. Що таке психосоматичні захворювання, і як вони відрізняються від інших видів захворювань?
144. Як психосоматичні захворювання вражають як психічний, так і фізичний стан людини?
145. Які психічні та емоційні фактори можуть впливати на виникнення психосоматичних захворювань?
146. Як стрес, тривога та депресія можуть бути пов'язані з формуванням цих захворювань.
147. Як стрес впливає на фізіологічні процеси та може призводити до захворювань?
148. Як різні стратегії копіngu можуть впливати на ризик виникнення психосоматичних захворювань?
149. Як емоційний стан впливає на роботу органів та систем організму?
150. Які емоційні стани можуть бути особливо важливими для психосоматичних захворювань?
151. Як взаємодія психічних та фізичних процесів може призводити до формування цих захворювань?
152. Які механізми можуть бути в основі психосоматичних симптомів?
153. Як психосоматичні фактори можуть впливати на розвиток хронічних захворювань?
154. Як управління емоціями та психічним станом може покращити хід лікування хронічних захворювань?
155. Як можна попередити виникнення психосоматичних захворювань?
156. Які підходи до лікування цих захворювань враховують психічні та емоційні аспекти?
157. Як визначається поняття "стрес" в контексті психології та медицини?
158. Які основні види стресу можна виділити, і як вони взаємодіють з психічним та фізичним здоров'ям.?
159. Як розрізняються епізодичний, хронічний та активаторний стрес?
160. Як впливає кожен з цих видів стресу на психічне та фізичне здоров'я?
161. Які фактори визначають стресостійкість людини?
162. Як можна розвивати та підтримувати стресостійкість в повсякденному житті?
163. Які можуть бути позитивні аспекти стресу?

164. Як великий вплив стресу на наше фізичне здоров'я і емоційний стан людини?
165. Як визначається поняття «резильєнтність»?
166. Які фактори сприяють формуванню та розвитку резильєнтності?
167. Які стратегії сприяють формуванню резильєнтності у повсякденному житті?
168. Як важливо розвивати резильєнтність в контексті подолання стресових ситуацій?
169. Які зв'язки існують між здатністю переносити стрес та рівнем резильєнтності?
170. Як розвиток резильєнтності може покращити стресостійкість?
171. Як впливає стрес на фізичні показники здоров'я?
172. Які можливості профілактики та керування стресом для підтримки здоров'я?
173. Які органи і системи організму людини найбільш вразливі до шкідливого впливу при роботі з комп'ютером? Поясніть чому.
174. Вкажіть та охарактеризуйте чотири групи основних об'єктивних факторів, які можуть негативно вплинути на здоров'я будь-якого користувача персонального комп'ютера.
175. Охарактеризуйте «комп'ютерний зоровий синдром» (Computer Vision Syndrome – CVS) та його причини.
176. Охарактеризуйте вимоги до облаштування комп'ютерних класів та робочого місця при роботі з комп'ютером.
177. Вкажіть та поясніть вимоги до режиму праці і відпочинку при роботі з комп'ютером.
178. Що таке інтернет-залежність? Вкажіть її основні критерії та причини.
179. Вкажіть та охарактеризуйте види інтернет-залежності.
180. Вкажіть за видами симптоми інтернет-залежності.
181. Які є стадії інтернет-залежності?
182. Охарактеризуйте профілактику комп'ютерної залежності: напрями, заходи. Надайте рекомендації з метою уникнення інтернет-залежності.
183. Поясніть поняття «спосіб життя», назвіть та охарактеризуйте категорії способу життя.
184. Вкажіть та поясніть основні фактори, що впливають на спосіб життя.
185. Що таке здоровий спосіб життя? Назвіть та охарактеризуйте коротко його складові.
186. Що передбачає формування здорового способу життя молоді?
187. Поясніть, що таке фізична активність та її значення за визначенням ВООЗ.
188. Що таке рухова активність? Поясніть її значення.

189. Поясніть наслідки гіподинамії для здоров'я людини.
190. Вкажіть та поясніть принципи рухової активності, рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності.
191. Вкажіть переваги рухової активності для здоров'я людини.
192. Вкажіть та поясніть причини недостатньої фізичної активності людей. 22. Охарактеризуйте режим праці і відпочинку як складову здорового способу життя.
193. Вкажіть та поясніть види часу відпочинку.
194. Вкажіть та охарактеризуйте види активного відпочинку.
195. Охарактеризуйте пасивний відпочинок та гігієнічні вимоги до сну.
196. Назвіть та поясніть так звані закони харчування.
197. Дайте визначення поняттю «раціональне харчування».
198. Охарактеризуйте можливі варіанти режиму харчування

## Рекомендована література

### Базова

1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. – 264 с.
2. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.
3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології: навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. – Київ : Ліра-К, 2015. – 244 с.
4. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.
5. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с.
6. Тищенко О.М., Заборовський Г.І. Громадське здоров'я та охорона здоров'я: Навчальний посібник [для студентів факультету медичних сестер з вищою освітою] [Електронний ресурс]. Режим доступу: 2004<http://medbib.in.ua/obschestvennoezdorove-zdravoohranenie.html>
7. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 189 с.

### Інформаційні ресурси

1. Лекційний курс з дисципліни «Психо-соціальні моделі і здоров'я» (Платформа електронного навчання УжНУ).
2. Робоча програма дисципліни «Психо-соціальні моделі і здоров'я» (Платформа електронного навчання УжНУ).
3. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Психо-соціальні моделі і здоров'я» (Платформа електронного навчання УжНУ).
4. Презентації до тем дисципліни «Психо-соціальні моделі і здоров'я» (Платформа електронного навчання УжНУ).

