

**Вопросы для зачёта по дополнительной профессиональной образовательной  
программе повышения квалификации  
«Формирование навыков здорового образа жизни»**

1. Психология здоровья как отрасль современной психологии.
2. Факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.
3. Место здоровья в ценностных ориентациях личности.
4. Психологические особенности отношения человека к своему здоровью на разных возрастных этапах.
5. Роль образа жизни в профилактике и укреплении здоровья.
6. Факторы здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы и разновидности питания.
8. Здоровый образ жизни как основа долголетия.
9. Старение как закономерный процесс. Физиологическая и преждевременная старость.
10. Эмоциональный стресс как фактор психосоматических заболеваний.
11. Основные формы психосоматических заболеваний.
12. Предупреждение психосоматических расстройств.
13. Классификация предболезненных состояний.
14. Начальные проявления нервно-психических заболеваний.
15. Психологические аспекты полового воспитания и их роль в здоровом образе жизни.
16. Вредные привычки как факторы психической зависимости.
17. Алкогольный образ жизни как антипод здорового образа жизни.
18. Психическое развитие детей в условиях семейного алкоголизма.
19. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.
20. Комплексный подход и критерии оценки психического здоровья.
21. Процессы и стадии психического самоуправления.
22. Современные методы реабилитации здоровья.
23. Аутогенная тренировка как эффективное средство восстановления психического здоровья.
24. Уровни и способы само оздоровления.
25. Арт-педагогические технологии сохранения и коррекции социально-психологического здоровья личности.

**Перечень практических навыков**

**По окончании обучения слушатель должен владеть (ВД):**

1. приемами по использованию полученных знаний;
2. методами и способами обретения здоровья;
3. анализом психофизиологических аспектов здоровья и долголетия;
4. приемами, методами по профилактике, укреплению и реабилитации здоровья;
5. основами современных глав специальных дисциплин для предупреждения факторов риска для здоровья;
6. формами и методами активного обучения в процессе формирования навыков здорового образа жизни и умением организовать научно-исследовательскую и самостоятельную работу будущих специалистов и т.д.

**По окончании обучения слушатель должен владеть специальными профессиональными навыками (СПН)**

1. Интегрировать полученные знания с системой академических знаний в реализации целей, задач медицинского образовательного учреждения и повышения качества образования.

2. Использовать основные концепции, модели и учитывать основные тенденции развития здоровья на современном этапе развития общества в практической деятельности.
3. Определять направления решения проблем, связанных с физическим, психическим и психологическим здоровьем человека.
4. Вести грамотно пропаганды здорового образа жизни населения как условия его сохранения и укрепления.
5. Раскрывать суть и смысл основных понятий психологического здоровья.
6. Разбираться в проблематике здоровья человека, формулировать и проверять гипотезы.
7. Выделять психологические факторы здорового и нездорового образа жизни и пользоваться методиками для определения представлений, установок психологического здоровья человека.