**Контролирующие задания**

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*Валеология - новая интегративная область знаний (…………………….) о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека.*

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*Валеология - новая интегративная область знаний (самостоятельная область науки, практики и комплексная учебная дисциплина) о закономерностях, способах и механизмах ……………………………… здоровья человека.*

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*Валеология включает в себя знания ………..……………………………….. организма человека.*

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*В отличие от медицины, которая изучает болезни человека и способы их излечения, валеология призвана исследовать ………………………………….*

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*Валеология - не только наука о здоровье, но и наука о том, как………………………………, отпущенный природой каждому человеку.*

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*Валеологии как учебная дисциплина должна преподать подрастающему поколению высокую философию мудрой и праведной жизни, опыт которой имеется в …………………………………………………………каждого народа.*

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*Валеоготовность - осознанная и действенная готовность к реализации принципов здорового образа жизни, основанной на…………………………..*

*8. Вставьте пропущенные слова:*

*Валеогенное мышление - мышление, имеющее ………..……………….всех окружающих людей.*

*9. Вставьте пропущенные слова:*

*Валеологическая служба консолидирует усилия специалистов разного профиля деятельности в …………………….…………………………………., правовом и любом другом содействии реализации прав каждого человека на созидание, oxpaну, укрепление и воспроизводство своего здоровья.*

*10. Вставьте пропущенные слова:*

*Валеологическая служба консолидирует усилия специалистов разного профиля деятельности в педагогическом, психологическом, медицинском, социальном, правовом и любом другом содействии реализации прав каждого человека на ..………..…..……………………………………………………….*

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*Определение ВОЗ (1946): «Здоровье – это состояние полного……………, а не только отсутствие болезней или физических дефектов»*

*12. Вставьте пропущенные слова:*

*Определение ВОЗ (1946): «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие…………*

*…………………………………….……………………………………………………..»*

*13. Вставьте пропущенные слова:*

*Здоровье – состояние полного физического, психического, сексуального и социального благополучия и………………………………………………………, а также отсутствие болезней и физических дефектов.*

*14.Вставьте пропущенные слова:*

*Болезнь 🢂 нарушение…………………………………………………………………, обусловленное функциональными или морфологическими изменениями.*

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*Болезнь 🢂 проявление нарушенного течения жизни, обусловленного воздействием на организм (I) чрезвычайных раздражителей (физических, химических, биологических и социальных факторов внешней среды) или наличием (II) дефектов развития, при нарушении каких-нибудь одних и реактивной мобилизации других приспособительных механизмов с частичным нарушением (III) саморегуляции и (или) гомеостаза и………….……………..*

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*Предболезнь – состояние здоровья, когда……………………………………., однако, явных признаков болезни не фиксируется.*

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*Количество здоровья – это сумма……………………………………. ………………………….………основных функциональных систем организма.*

1. *Вставьте пропущенные слова:*

*Коэффициент резерва – это отношение …………………………….. ..……………………………………………………………к её нормальному уровню.*

*19. Вставьте пропущенные слова:*

*Физиологическая норма - это зона физиологических изменений, внутри которой статистические колебания биохимических, психологических, физиологических и других параметров свидетельствует о сохранности морфофункционального статуса организма,……….………………………………..*

*20. Вставьте пропущенные слова:*

*Образ жизни – это исторически возникший и социально обусловленный…………………………., возникающих в процессе этой деятельности.*

*21. Вставьте пропущенные слова:*

*Образ жизни – это обобщённый фактор (показатель), определяющий………………………………..………………………………………………………*

*22. Вставьте пропущенные слова:*

*Здоровый образ жизни - это управление ……… здоровьем…………………*

*23. Вставьте пропущенные слова:*

*Здоровый образ жизни – это поведение, базирующееся на………….……………………………………, направленных на сохранение и укрепление здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия*

*24. Вставьте пропущенные слова:*

*Факторы риска – это факторы, которые гипотетически связаны с развитием того или иного заболевания и ассоциируются как с ………………  
, так и ………………………..….………………….………………………………….*

*25. Вставьте пропущенные слова:*

*Коррекция образа жизни даёт отсроченный, а не сиюминутный ……………………………..……………………………………………………..эффект, это во-первых, снижает готовность человека к систематической работе по совершенствованию своего здоровья, во-вторых, создаёт иллюзию безнаказанности саморазрушающего поведения (курение, наркотики, алкоголь и пр.).*

*26. Вставьте пропущенные слова:*

*Коррекция образа жизни даёт отсроченный, а не сиюминутный эффект, это во-первых, ………………………..…………………….., во-вторых, создаёт иллюзию безнаказанности саморазрушающего поведения (курение, наркотики, алкоголь и пр.).*

*27. Вставьте пропущенные слова:*

*Коррекция образа жизни даёт отсроченный, а не сиюминутный эффект, это, во-первых, снижает готовность человека к систематической работе по совершенствованию своего здоровья, во-вторых, ………………………*

*28. Вставьте пропущенные слова:*

*Коррекция образа жизни на основе ………………………………… - это предпосылка здорового начала будущих семей, способных родить, вырастить и воспитать последующие поколения детей с более совершенным генофондом и с устойчивой системой здоровых потребностей.*

*29. Вставьте пропущенные слова:*

*Коррекция образа жизни на основе креативного валеогенного мышления — это предпосылка здорового начала будущих семей, способных родить, вырастить и воспитать последующие поколения детей с более ………………..*

*30. Вставьте пропущенные слова:*

*Валеологическая культура включает не только валеологическую осведомлённость, но и ….…………………………………………и определяющий бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.*

*31. Вставьте пропущенные слова:*

*Валеологическая культура включает не только валеологическую осведомлённость, но и динамический стереотип поведения, выработанный на основе потребностей, способствующих здоровому образу жизни и определяющий …………….…………………………………………………………………...*

*32. Вставьте пропущенные слова:*

*Комплексное обеспечение здоровьесбережения учащихся предполагает совокупность педагогических, санитарно-гигиенических и медицинских мер, направленных на…………….…………………………………………………………*

*33. Человек, не соблюдающий требования личной и общественной гигиены, может стать причиной ..........…….…………………………………(блох, клещей, вшей, тараканов, мух, муравьёв и др.)*

*34. Брифинг – это………………………………………… с представителями официальной структуры, в том числе – санэпидслужбы и отдела общественного здоровья.*

*35. Пресс-релиз–это………………………………………………… ……….. , в том числе вопросам общественного здоровья.*

*36. Форум – это общение…………………. , в том числе – санэпидслужбы и отдела общественного здоровья, которые отвечают на вопросы с аудиторией большой численностью.*

*37. Форум – это общение одного или нескольких специалистов, в том числе – санэпидслужбы и отдела общественного здоровья, которые отвечают на вопросы с…………..……….………………………………………………….*

*38. Буклет – это……………………..………………………………………….………, используются в том числе, для пропаганды ЗОЖ.*

*39. Памятка – это……………………………….……………….…….……….…, используются в том числе, для пропаганды ЗОЖ.*

*40. Электронный информатор – это………………………..…………………, используются в том числе, для пропаганды ЗОЖ.*

*41. Семья – это…………………………………………..…………………… ………, в которой происходит развитие личности.*

*42. Круглый стол – это ………………………..……………………………. ……… в том числе, по вопросам ЗОЖ.*

*43. Пресс-конференция – это ……………………………………….в том числе, по вопросам ЗОЖ.*