Вопросы к лекции

«**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ»**

 **1 курс**

1. Понятие «Здоровый образ жизни»
2. Назвать виды здоровья
3. Дать определение физического здоровья
4. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
5. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека
6. Что изучает биометрология
7. Влияние окружающей среды на здоровье
8. Организация режима труда, отдыха и сна
9. Какова норма ночного сна?
10. Организация режима питания

11. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.

12. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.

13. Организация двигательной активности

14. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.

15. Личная гигиена и закаливание

16. Укажите важный принцип закаливания организма.

17. Профилактика вредных привычек

18. Культура межличностного общения

19. Психофизическая регуляция организма

20. Дать определение физического самовоспитания