

## PYTANIA II STOPIEŃ

egzamin magisterski / kierunek turystyka i rekreacja  
od roku akademickiego 2015/2016

---

### **Specjalność: Turystyka zdrowotna i SPA**

---

- 1 Kierunki lecznicze uzdrowisk i zadania zakładów uzdrowiskowych.
- 2 Jakie są zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych?
- 3 Jakie są przyczyny chorób cywilizacyjnych?
- 4 Jakie wyróżniamy choroby cywilizacyjne?
- 5 Charakterystyka typowego obiektu odnowy biologicznej z uwzględnieniem wyglądu obiektu, oferty, personelu, podejścia do klienta.
- 6 Pojęcie odnowy biologicznej oraz jej wpływ na organizm człowieka.
- 7 Charakterystyka zabiegów stosowanych w odnowie biologicznej.
- 8 Wymień i opisz mięśnie posturalne człowieka.
- 9 Wymień i opisz przyczyny nadwagi.
- 10 Rola witamin, wody i soli kuchennej w żywieniu człowieka.
- 11 Jaki jest wpływ pogody i klimatu na organizm człowieka?
- 12 Jakie znasz typy bioklimatu (główne cechy).
- 13 Jakie są cele i zadania turystyki uzdrowiskowej.
- 14 Opisz skutki braku aktywności fizycznej.
- 15 Rola mikro i makroelementów w żywieniu człowieka.
- 16 Przedstaw rolę tłuszczu w żywieniu człowieka.
- 17 Wymień nazwy znanych Ci diet żywieniowych i opisz jedną z nich.
- 18 Wymień typy bioklimatu Polski.
- 19 Na czym polega hartowanie w klimacie nadmorskim ?
- 20 Jakie wyróżniamy zespoły bodźców klimatycznych ?
- 21 Jaki jest wpływ pogody na fizjologię człowieka?
- 22 Podaj nazwy surowców wykorzystywanych w ramach lecznictwa uzdrowiskowego i omów ich zastosowanie..
- 23 Charakterystyka wybranych technik relaksacyjnych stosowanych w odnowie biologicznej: medytacja, joga, wizualizacja.
- 24 Znaczenie odnowy biologicznej w turystyce i rekreacji na przykładzie oferty wybranych biur podróży.

- 25 Motywy wyjazdów turystycznych związane z odnową biologiczną.**
- 26 Omówić wpływ zabiegów fizykalnych na ustrój człowieka.**
- 27 Wymienić i omówić fizykalne metody zwalczania bólu.**
- 28 Wyjaśnij znaczenie profilaktyki zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka.**
- 29 Scharakteryzuj cele i zadania profilaktyki zdrowotnej.**
- 30 Podaj i omów przykłady promocji zdrowia.**