

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии

Название тем практических занятий и количество часов по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни» для студентов I курса медико-профилактического факультета в осеннем (I) семестре 2022/2023 учебного года.

№ п/п	Название тем практических занятий учебной дисциплины (модуля)	Семестр
		1 кол-во ча- сов
1	2	3
1	Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.	2
2	Современная политика укрепления здоровья населения в Российской Федерации.	2
3	Факторы, влияющие на здоровье. Группы здоровья.	2
4	Образ жизни: определение, категории. Образ жизни и условия жизни населения РФ. Влияние образа жизни на здоровье различных групп населения.	2
5	Медицинская активность и ее параметры.	2
6	Центр здоровья и его функции.	2
7	Мотивации, лежащие в основе формирования стиля здоровой жизни. Уровни формирования образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека.	2
8	Элементы здорового образа жизни. Воспитание здоровых привычек и навыков.	2
9	Индивидуальные и общественные мероприятия, направленные на улучшение здоровья. Личная и общественная гигиена.	2
10	Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни. Информированность о качестве употребляемых продуктов.	2
11	Определение и оценка индивидуального индекса массы тела.	2
12	Физическая активность и ее роль в формировании здорового образа жизни. Принципы индивидуального подбора физической активности.	2
13	Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья. Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний.	2
	Итого за семестр	26

Заведующий кафедрой профилактики заболеваний,
здорового образа жизни и эпидемиологии

С.Н. Алексеенко