

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кубанский государственный медицинский
университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии

**Тематический план практических занятий по дисциплине «Основы
здорового образа жизни» для студентов II курса лечебного факультета в
осеннем (III) семестре 2022/2023 учебного года**

№ п/п	Название тем практических занятий	Часы
1	Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Современная политика укрепления здоровья населения в РФ.	2
2	Факторы, влияющие на здоровье. Образ жизни: определение, категории. Диспансеризация населения. Группы здоровья.	2
3	Элементы здорового образа жизни. Мотивации, лежащие в основе формирования стиля здорового образа жизни. Медицинская активность и ее параметры.	2
4	Центр здоровья и его функции.	2
5	Рациональное питание-основной фактор здорового образа жизни. Определение индекса массы тела. Информированность о качестве употребляемых продуктов.	2
6	Энергетическая ценность пищевых продуктов и режим питания. Основные нутриенты.	2
7	Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья. Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний.	2
8	Психическое здоровье и его оценка. Регулирование психологического состояния. Принципы и средства психотренинга. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса.	2
9	Аддиктивное поведение. Патологический гемблинг. Меры профилактических вмешательств.	2
10	Пищевые аддикции (нервная булимия, нервная анорексия). Орторексия.	2
11	Вред алкоголя. Причины и факторы, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии. Особенности алкоголизации детей и подростков. Влияние алкоголя на развитие плода и новорожденного. Меры профилактики и борьба со злоупотреблением алкоголь-содержащими напитками.	2
12	Вред табакокурения. Влияние табакокурения на детский организм, организм подростка. Влияние табакокурения во время	2

	беременности на развитие плода и новорожденного. Меры профилактики и борьба с табакокурением.	
13	Наркотические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Наркомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением наркотических веществ.	2
14	Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Токсикомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением токсических веществ.	2
15	Простудные и простудно-инфекционные заболевания, их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Повышение защитных сил организма.	2
16	Инфекции, передающиеся половым путем, их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путем.	2
17	Зачётное занятие	34

Заведующий кафедрой профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии

С.Н. Алексеенко