

**Название тем лекций и количество часов по семестрам
изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа
жизни» для 1 курса медико-профилактического факультета
1-й и 2-й семестры**

п/№	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)	Объем по семестрам	
		№1	№2
1	2	3	4
1.	Основы учения о здоровье и здоровом образе жизни.	2	
2.	Современная Государственная политика РФ в области здоровьесбережения.	2	
3.	Рациональное питание и здоровье.	2	
4.	Роль личной и общественной гигиены в формировании здорового образа жизни.	2	
5.	Физическая активность и ее роль в формировании здорового образа жизни.	2	
6.	Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье.	2	
7.	Аддиктивное поведение. Патологический гемблинг. Пищевые аддикции (нервная булимия, нервная анорексия). Орторексия. Меры профилактики.	2	
8.	Влияние алкоголя на здоровье. Стратегия государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактики алкоголь-ассоциированной патологии среди населения.		2
9.	Психологическое и физиологическое влияние наркотических и токсических веществ на организм человека. Концепция государственной антинаркотической политики.		2
10.	Терморегуляция и здоровье. Профилактика простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Инфекции, передающиеся половым путем и пути их предотвращения.		2
			1
	Итого	14	7

Заведующий кафедрой
профилактики заболеваний,
здорового образа жизни и эпидемиологии,
д.м.н.

С.Н. Алексеенко