



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России
КАФЕДРА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ,
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического,
стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов

Краснодар
2022

УДК: 613.9:614.4
ББК: 51.204.0
0-75

Составители-сотрудники кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России:

В.М. Рондина - доцент кафедры, к.м.н.;
В.В. Пилипко - доцент кафедры, к.м.н.;
И.П. Трубицына - ассистент кафедры,
Д.А. Губарева - ассистент кафедры.

Под общей редакцией заведующего кафедрой профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России С.Н. Алексеева, д.м.н.

Основы здорового образа жизни: учебное пособие, 2-е издание, переработанное и дополненное/ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России; составители: С.Н. Алексеева (ред.), В.М. Рондина, В.В. Пилипко, И.П. Трубицына, Д.А. Губарева. - изд. 2-е перераб. и доп. Краснодар 2022. - 161 с. - Текст: электронный.

Рецензенты:

А.Н. Редько, заведующий кафедрой общественного здоровья, здравоохранения и истории медицины ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор.
А.В. Сахаров, исполняющий обязанности главного врача ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Министерства здравоохранения Краснодарского края, главный внештатный специалист по медицинской профилактике Министерства здравоохранения Краснодарского края, кандидат медицинских наук.

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ для специальностей 31.05.01 Лечебное дело, 31.05.02 Педиатрия, 31.05.03 Стоматология, 33.05.01 Фармация, 32.05.01 Медико-профилактическое дело, а также в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», «Врач-педиатр участковый», «Врач-стоматолог», «Провизор», «Специалист в области медико-профилактического дела».

Предназначено для подготовки к аудиторным занятиям и для самостоятельной подготовки студентов 2 курса лечебного, 1 курса педиатрического, 1 курса стоматологического, 2 курса фармацевтического и 1 курса медико-профилактического факультетов медицинских вузов.

Рекомендовано к изданию ПМС ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России,
Протокол № 6 от «16» июня 2022 г.