

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

1-й семестр

п/№	Название тем практических занятий	Объем по семестрам
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. Диспансеризация населения	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 её 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.	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 индекса массы тела.	2
12.	Физическая активность и её роль в формировании здорового образа жизни	2

13.	Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья. Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний.	2
14.	Психическое здоровье и его оценка. Регулирование психологического состояния. Принципы и средства психотренинга. Стресс, его причины, влияние на организм. Пути снятия стресса	2
15.	Аддиктивное поведение. Патологический гемблинг. Пищевые аддикции (нервная булимия, нервная анорексия). Орторексия. Меры профилактических вмешательств.	2
16	Вред алкоголя. Причины и факторы, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии.	2
17.	Особенности алкоголизации детей и подростков. Влияние алкоголя на развитие плода и новорожденного. Меры профилактики и борьба со злоупотреблением алкоголь-содержащими напитками.	2
	Итого	34

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

С.Н. Алексеенко