

**Тематический план практических занятий по дисциплине «Основы здорового образа жизни»**

№ 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 беременности на развитие плода и новорожденного. Меры профилактики и борьба с табакокурением.	2
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	2

	с потреблением токсических веществ.	
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.	<b>Заключительное занятие (итоговое занятие)</b>	2