

Тематический план лекций по дисциплине «Основы здорового образа жизни»

| п/№ | Название тем лекций учебной дисциплины (модуля) | Часы |
|------------|--|-------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Основы учения о здоровье и здоровом образе жизни. Современная государственная политика РФ в области здоровьесбережения. | 2 |
| 2. | Рациональное питание здоровье. | 2 |
| 3. | Физическая активность и ее роль в формировании здорового образа жизни. | 2 |
| 4. | Психологические основы здоровья. Стресс и его влияние на здоровье. | 2 |
| 5. | Влияние алкоголя на здоровье. Стратегия государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактики алкоголь-ассоциированной патологии среди населения. | 2 |
| 6. | Психологическое и физиологическое влияние табакокурения, употребления наркотических и токсических веществ на организм человека. Концепция государственной антинаркотической политики и политики в области снижения масштабов потребления табака. | 2 |
| 7. | Терморегуляция и здоровье. Профилактика простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Инфекции, передающиеся половым путем и пути их предотвращения. | 2 |
| | Итого | 14 |