

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Основы здорового образа жизни»
для обучающихся по образовательной программе специалитета
по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело
направленность (профиль) Медико-профилактическое дело,
форма обучения очная,
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Тематические блоки	Часы (академ.)
1.	Гигиенические требования к организации режима труда и отдыха, двигательной активности	2
2.	Двигательная активность как фактор ЗОЖ	2
3.	Принципы рационального питания. Роль витаминов в питании здорового и больного человека. (часть 1)	2
4.	Принципы рационального питания. Роль витаминов в питании здорового и больного человека. (часть 2)	2
5.	Гигиенические аспекты использования естественно-природных факторов окружающей среды в оздоровительных целях. Закаливание организма	2
6.	Личная гигиена и гигиена предметов обихода	2
7.	Профилактика алкоголизма. Влияние алкоголя на здоровье человека	2
8.	Профилактика наркоманий и токсикоманий	2
9.	Отказ от курения табака и профилактика развития заболеваний, связанных с табакокурением	2
10.	Профилактика компьютерной зависимости	2
11.	Профилактика негативного влияния информации в цифровой среде	2
12.	Основы психогигиены	2
13.	Влияние стрессовых нагрузок на здоровье. Синдром профессионального выгорания	2
14.	Сохранение репродуктивного здоровья.	2
15.	Основы формирования здоровья населения и методы профилактики его нарушений	2
16.	Основные принципы, методы и средства формирования ЗОЖ. Характеристика современных методов ведения ЗОЖ. Современные риски нарушения здоровья (часть 1)	2
17.	Основные принципы, методы и средства формирования ЗОЖ. Характеристика современных методов ведения ЗОЖ. Современные риски нарушения здоровья (часть 2)	2
18.	Методы формирования мотивации ведения здорового образа жизни.	2
19.	Промежуточная аттестация (зачет)	2
	Итого	38

Обсуждено на заседании кафедры профильных гигиенических дисциплин, протокол №6 от 07.06.2023

Заведующий кафедрой



Л.П.Сливина