**Приложение 1 к рабочей программе дисциплины (модуля)**

**Основы здорового образа жизни**

**Тематический план лекций**

Учебная дисциплина – Основы здорового образа жизни

Направление подготовки – 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»

Семестр – 1

Курс – 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема лекции** | **Часы** |
| 1 | Личностно ориентированный метод формирования навыков здорового образа жизни. | 2 |
| 2 | Формирование здорового образа жизни студентов медицинского ВУЗа. | 2 |
| 3 | Физическая активность как биологическая потребность человека. | 2 |
| 4 | Возрастные и климатические особенности физиологических потребностей человека в пищевых веществах. | 2 |
| 5 | Принципы «здорового питания» - залог высокой работоспособности человека.  | 2 |
| 6 | Ценностные ориентиры личности и общества. | 2 |
| 7 | Охрана репродуктивного здоровья – ответственность каждого.  | 2 |
| 8 | Современные аспекты профилактики вредных привычек. | 2 |
|  | Итого: | 16 |

Рассмотрено на заседании кафедры гигиены и медицинской экологии

«20» июня 2019 г., протокол № 13

Зав. кафедрой, д.м.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Б. Гудков

**Тематический план семинарских/практических/клинических практических/лабораторных занятий/симуляционных практических занятий**

Учебная дисциплина – Основы здорового образа жизни

Направление подготовки – 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»

Семестр – 1

Курс – 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Тип занятия | Тема занятия | Количествочасов |
| 1 | Практическое занятие | Образ жизни и здоровье. | 4 |
| 2 | Практическое занятие | Организация трудового времени и досуга. | 4 |
| 3 | Практическое занятие | Личная гигиена юноши и девушки. | 4 |
| 4 | Практическое занятие | Психоэмоциональный стресс. | 4 |
| 5 | Практическое занятие | Возрастные особенности физической активности. Расчет энергетических трат человека. | 4 |
| 6 | Практическое занятие | Физиологические потребности человека в пищевых веществах. Здоровое питание. | 4 |
| 7 | Практическое занятие | Репродуктивное здоровье. Рискованное поведение и его последствия. Эффективное решение проблем. | 4 |
| 8 | Практическое занятие | Влияние курения на здоровье. Злоупотребление алкоголем, наркотическими средствами, последствия для здоровья. | 4 |
| ИТОГО | 32 |

***\**** *Указать тип занятия в соответствии с учебным планом: семинарское занятие, практическое занятие, клиническое практическое занятие, лабораторное занятие, симуляционное практическое занятие*

***\*\*****материалы для организации и проведения семинарского занятия размещены на площадке электронного обучения – Moodle, Medunet, Obrnet*

Рассмотрено на заседании кафедры гигиены и медицинской экологии

«20» июня 2019 г., протокол № 13

Зав. кафедрой, д.м.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Б. Гудков