

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

лабораторных занятий по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни»
для студентов 1 курса медико-профилактического факультета (II семестр)
на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Наименование темы	Часы
1.	Здоровый образ жизни	2
2.	Уровни и критерии здоровья	2
3.	Культура здоровья. Средства, формы и методы поддержания здоровья	2
4.	Диагностика здоровья на индивидуальном уровне	2
5.	Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения	2
6.	Основы здорового питания	2
7.	Питьевой режим и водно-солевой баланс в организме	2
8.	Основы безопасного питания	2
9.	Основы психического здоровья	2
10.	Физическое воспитание как средство укрепления здоровья	2
11.	Закаливание как средство укрепления здоровья	2
12.	Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека	2
13.	Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека	2
14.	Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания	2
15.	Сексуальная культура	2
16.	Профилактика вредных привычек (табакокурения и алкоголизма).	2
17.	Профилактика вредных привычек (наркомании и токсикомании)	2
18.	Оценка индивидуального статуса здоровья и пути его коррекции	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	36

Утверждено на заседании кафедры 23.01.2026 г., протокол № 8 .

Заведующий кафедрой



Т.С.Борисова