

**Тематический план
практических занятий по дисциплине «Основы здорового образа
жизни» для студентов 1 курса специальности «медико-
профилактическое дело» на 2025-2026 учебный год
(утвержден на заседании кафедры эпидемиологии и
доказательной медицины протокол № 1 от 29.08.2025)**

Наименование темы	Кол-во академ. часов
2 семестр	
1. Здоровый образ жизни и его компоненты	2
2 Здоровье и его критерии	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. Личная гигиена. Основы ухода за кожей	2
14. Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека.	2
15. Основные принципы и средства профилактики стоматологических заболеваний	2
16. Сексуальная культура. Основы репродуктивного здоровья	2
17. Профилактика вредных привычек (табакокурения и алкоголизма).	2
18. Профилактика вредных привычек (наркомании и токсикомании).	2
19. Оценка индивидуального статуса здоровья и пути его коррекции	2
Всего	38 часов

Зав. кафедрой

Л.П. Мамчиц