

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Основы здорового образа жизни»
для обучающихся 2025 года поступления
по образовательной программе
32.05.01 Медико-профилактическое дело (уровень специалитета),
форма обучения очная
на 2025-2026 учебный год**

№	Тематические блоки	Практическая подготовка в рамках тематического блока³	Часы (академ.)⁴
2 семестр			
1.	Основы формирования здоровья населения и методы профилактики его нарушений ¹	ПП	4
2.	Основы организации режима дня ¹	ПП	4
3.	Физическая культура как средство укрепления здоровья ¹	ПП	4
4.	Гигиенические аспекты использования естественно-природных факторов окружающей среды в оздоровительных целях. ¹ Закаливание организма ²	ПП	4
5.	Основы здорового питания ¹	ПП	4
6.	Основы безопасного питания ¹	ПП	4
7.	Личная гигиена и гигиена предметов обихода ¹	ПП	4
8.	Влияние никотинсодержащей продукции на организм человека ¹	ПП	4
9.	Профилактика и методы отказа от использования никотинсодержащей продукции. ¹	ПП	4
10.	Влияние алкоголя на здоровье человека. ¹ Профилактика алкоголизма. ²	ПП	4
11.	Профилактика наркоманий и токсикоманий ¹	ПП	4
12.	Профилактика компьютерной зависимости ¹	ПП	4
13.	Профилактика негативного влияния информации в цифровой среде ¹	ПП	4
14.	Основы психогигиены ¹	ПП	4
15.	Влияние стрессовых нагрузок на здоровье. ¹ Синдром профессионального выгорания ²	ПП	4
16.	Сохранение репродуктивного здоровья ¹	ПП	4

17.	Основные принципы, методы и средства формирования ЗОЖ ¹	ПП	4
18.	Методы формирования мотивации ведения здорового образа жизни ¹	ПП	4
Итого			72

¹ – тема

² – сущностное содержание

³ – ПП (практическая подготовка)

⁴ – один тематический блок включает в себя несколько занятий, продолжительность одного занятия 45 минут, с перерывом между занятиями не менее 5 минут

Рассмотрено на заседании кафедры профильных гигиенических дисциплин, протокол от «03» июня 2025г. №6.

Заведующий кафедрой

Л.П.Сливина