



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
кафедрой гигиены  
к.м.н., доцент Л.В. Попкова  
(И.О. Фамилия)

(подпись)

«27» января 2025 г.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**практических (теоретических) занятий**  
**дисциплины «Валеология»**  
**для студентов 2 курса Лечебного факультета**  
**IV семестр 2024-2025 учебного года**

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество часов
1.	Здоровье и здоровый образ жизни /Health and healthy lifestyle	2
2.	Основы рационального питания / The basics of rational dieting	2
3.	Личная гигиена. Закаливание организма / Personal hygiene. Cold water treatment of a body	2
4.	Здоровье в движении / Health in motion	2
5.	Рациональный режим труда и отдыха / Rational work-rest schedule	2
6.	Профилактика алкоголизма. Профилактика курения. Профилактика наркомании и токсикомании / Prevention of alcoholism. Prevention of smoking. Prevention of narcomania and toxicomania	2
7.	Профилактика стресса / Prevention of stress	2
8.	Нехимические зависимости / Non-chemical dependencies	2
	Итого:	16