



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая кафедрой гигиены

д.м.н., профессор Коськина Е.В. *Ер. Коф 7*

«26» июня 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
практических (теоретических) занятий
дисциплины «Валеология»

для студентов 2 курса Лечебного факультета (билингвальное обучение)
III семестр 2022-2023 учебного года

№ п/п	Тематика практических (теоретических занятий)	Кол-во уч. часов
1.	Здоровье и здоровый образ жизни /Health and healthy lifestyle	2
2.	Окружающая среда и здоровье человека / Environment and human health	2
3.	Личная и общественная гигиена / Personal and public hygiene	2
4.	Основы рационального питания / The basics of rational dieting	2
5.	Профилактика пищевых отравлений/ Prevention of food poisoning	2
6.	Здоровье в движении / Health in motion	2
7.	Закаливание организма / Cold water treatment of a body	2
8.	Рациональный режим труда и отдыха / Rational work-rest schedule	2
9.	Профилактика алкоголизма / Prevention of alcoholism	2
10.	Профилактика курения / Prevention of smoking	2
11.	Профилактика наркомании и токсикомании / Prevention of narcomania and toxicomania	2
12.	Основы психогигиены / The basics of psychohygiene	2
13.	Профилактика стресса / Prevention of stress	2
14.	Нехимические зависимости / Non-chemical dependencies	2
15.	Медико-социальные аспекты формирования ЗОЖ / Medical and social aspects of healthy lifestyle formation	2
16.	Коллоквиум. Актуальные вопросы валеологии / Colloquium. Topical issues of valeology	2
	ИТОГО:	32