



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая кафедрой гигиены

д.м.н., профессор Коськина Е.В. *Ер. Кос*

«26» июня 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
лекционных (теоретических) занятий дисциплины «Валеология»
для студентов 2 курса 3 семестр 2023/2024 учебного года

№ п/п	Тематика лекционных (теоретических занятий)	Кол-во уч. часов
1.	Здоровый образ жизни и его составляющие / Healthy lifestyle and its components	2
2.	Личная гигиена, закаливание и здоровье / Personal hygiene, cold water treatment and health	2
3.	Питание и здоровье / Diet and health	2
4.	Алкоголь, психоактивные вещества и здоровье / Alcohol, psychoactive substances and health	2
5.	Курение и здоровье / Smoking and health	2
6.	Стресс и здоровье / Stress and health	2
7.	Двигательная активность и здоровье / Motor performance and health	2
8.	Основы психогигиены / The basics of psychohygiene	2
	ИТОГО:	16