

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

лекций по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни» для студентов 1 курса МПФ по специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело» на весенний семестр 2024-2025 учебный год (утвержден на заседании кафедры эпидемиологии и доказательной медицины протокол № 1 от 02.09.2024)

Наименование тем, содержание лекции
2 семестр
<b>1. Питание как фактор здоровья. Основы здорового питания</b> Питание как один из компонентов здорового образа жизни. Актуальность здорового питания. Основные причины нарушений питания. Основы рационального питания. Правила и условия соблюдения здорового питания. Пирамида здоровья и долголетия. Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных возрастных групп населения Республики Беларусь. Режим и культура здорового питания. Масса тела как индикатор количественной адекватности питания.
<b>2. Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза</b> Понятие о нормальной микрофлоре и дисбиозе макроорганизма. Функции нормальной микрофлоры кишечника. Причины возникновения дисбиотических состояний и меры профилактики. Донозологическая диагностика и профилактика дисбиотических нарушений.
<b>3. Создание благоприятных условий среды обитания</b> Эстетика и гигиена жилых и учебных помещений (освещение, отопление, вентиляция, шум, интерьер). Синдром «больного здания», профилактика его возникновения. Безопасность в быту: профилактика отравлений препаратами бытовой химии, пожаробезопасность, газовые плиты и бытовой газ, бытовая электротехника и ее влияние на здоровье, культура просмотра телепередач, сотовые телефоны и здоровье, рекомендации по охране здоровья при работе за компьютером. Разработка индивидуальных практических рекомендаций по созданию здоровьесберегающей среды проживания и обучения.
<b>4. Основы репродуктивного здоровья</b> Понятие о репродуктивном здоровье человека. Состояние репродуктивного здоровья населения Республики Беларусь. Основные факторы риска репродуктивного периода. Виды воспалительных заболеваний половых органов и общие меры их профилактики. Планирование семьи и методы контрацепции. Современные методы контрацепции и виды контрацептивов, их гигиеническая характеристика.
<b>Всего 8 часов</b>

Зав. кафедрой

Л.П. Мамчиц