

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
проведения лекций
по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни» для
студентов 1 курса медико-диагностического факультета
по специальности «Медико-профилактическое дело»
2023-2024 учебный год весенний семестр

Наименование тем, содержание лекции	Кол-во академ. часов
2 семестр	
<p>1. Питание как фактор здоровья. Основы здорового питания 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.</p>	2
<p>2. Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза Понятие о нормальной микрофлоре и дисбиозе макроорганизма. Функции нормальной микрофлоры кишечника. Причины возникновения дисбиотических состояний и меры профилактики. Донозологическая диагностика и профилактика дисбиотических нарушений.</p>	2
<p>3. Создание благоприятных условий среды обитания 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.</p>	2
<p>4. Основы репродуктивного здоровья 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.</p>	2
Всего 8 часов	8 часов