

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физиологические основы здорового образа жизни»

1. Цели освоения дисциплины.

Цель и задачи изучения курса:

Целями освоения дисциплины «Физиологические основы здорового образа жизни» являются: освоение механизмов поддержания и сохранения индивидуального здоровья человека.

2. Место дисциплины (модуля) «Физиологические основы здорового образа жизни» в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплины по выбору вариативной части Блока 1. Дисциплины (модули).

3. Краткое содержание дисциплины (модуля).

Введение. Основные понятия. Санология, валеология. Понятия здоровье, образ жизни. Силь жизни. Факторы здоровья. Основные законы здоровья. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ. Этапы физического и психического развития детей и подростков. Мониторинг здоровья и экологическая среда. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека. Основные принципы правильного питания. Питание для профилактики основных заболеваний (атеросклероз, ожирение и гипотрофия). Группы продуктов. Общий обзор системы пищеварения. Понятие об обмене веществ. Белки, жиры, углеводы, калорийность пищи, микро- и макроэлементы, витамины. Канцерогены, мутагены, радионуклеиды. Группы людей по пищевым рационам. Водорастворимые, жирорастворимые, естественные и синтетические, хилатные формы, эссенциальные вещества. Основные составляющие психического здоровья: когнитивный и эмоциональный компонент. Как повысить умственную работоспособность. Пища для ума. Особенности питания при интенсивном умственном труде. Знакомство с методами, упражнениями, тренингами, заданиями и т.д., направленными на развитие, улучшение и тренировку внимания, памяти, мышления, воображения взрослого. Упражнения в помещении: достоинства и недостатки. Выбор наиболее эффективных упражнений для индивидуальных занятий. Функциональное развитие и его взаимосвязь с обучением. Влияние стресса на психическое состояние человека. Особенности психического состояния студентов в процессе получения высшего профессионального образования. Особенности репродуктивной функции у мужчин и женщин. Проблема репродуктивного здоровья в настоящее время. Характеристика основных заболеваний, передающихся половым путем: трихомониаз, сифилис, гонорея, уроплазмоз, микоплазмоз, хламидиоз. Их скрытые и явные формы. Современные способы контрацепции. Пути

передачи и осложнения. СПИД. Этиология. Клиника. Профилактика. Генетическая, сексуальная, психологическая совместимость, «плохая» беременность, биология размножения. Факторы, разрушающие здоровье. Социальные болезнетворные факторы. Влияние алкоголя на органы и физиологические системы организма. Алкоголь и потомство. Социальные последствия алкоголизма. Табакокурение. Влияние курения на организм. Методы борьбы с алкоголизмом и курением. Наркотики и наркомания. Патофизиологические механизмы действия наркотических веществ на ЦНС и другие органы. Закаливание и здоровье человека. Виды, формы и режимы закаливания.

4. Осваиваемые компетенции: ОК-7, 8.