

1. Понятие здоровья. Основные факторы, его формирующие. Здоровье в ряду потребностей человека. Мотивация здоровья, современные тенденции.
2. Категории образа жизни: уровень, качество и стиль жизни. Понятие ЗОЖ. «Формирование ЗОЖ» как научная дисциплина. Современное содержание и задачи.
3. Рациональная организация трудовой (учебной) деятельности и свободного времени.
4. Принципы рационального питания. Культура питания.
5. Основные факторы риска. Индивидуально управляемые факторы (вредные привычки).
6. Санитарное просвещение: задачи и методы. Формирование ЗОЖ как целевая задача обучения студентов медицинского вуза.