

1. Биоритмы. Принципы оптимизации режима дня. Утомление, переутомление. Оценка. Профилактика.
2. Регламентация различных видов деятельности. Гигиенические нормативы. Гигиенические требования к организации работы на ПК. Возможные негативные последствия. Профилактика.
3. Основные принципы физического воспитания различных групп населения.
4. Закаливание: понятие, принципы, цель, виды.
5. Оценка и коррекция собственного режима дня.
6. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
7. Пищевая и энергетическая ценность основных групп продуктов питания.
8. Микронутриентная ценность основных продуктов питания.
9. Принципы рационального питания.
10. Оценка собственного рациона питания.
11. Вредные привычки, их последствия и профилактика. Табакокурение. Алкоголизм. Наркомания.
12. Профилактика негативных последствий стрессовых ситуаций.
13. Санитарное просвещение: задачи и методы.
14. Зачетное занятие.