

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. Пищевые добавки. Пищевые красители.
12. Биологически активные добавки. Нутрицевтики. Парафармацевтики.
13. Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Основные принципы и варианты.
14. Вредные привычки, их последствия и профилактика. Табакокурение. Алкоголизм. Наркомания.
15. Профилактика негативных последствий стрессовых ситуаций.
16. Интернетзависимость и игромания.
17. Санитарное просвещение: задачи и методы.
18. Зачетное занятие.