



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
кафедрой гигиены
к.м.н., доцент Л.В. Попкова.

«27» августа 2025 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

практических занятий

дисциплина «ВАЛЕОЛОГИЯ»
факультет Лечебный
курс 2
семестр IV
учебный год 2025/2026

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
1	Здоровье и здоровый образ жизни / Health and healthy lifestyle	2
2	Основы рационального питания / Basics of sustainable nutrition	2
3	Личная гигиена. Закаливание организма / Personal hygiene. Cold water treatment of a body	2
4	Здоровье в движении / Health in motion	2
5	Рациональный режим труда и отдыха / Rational labour and rest regime	2
6	Профилактика алкоголизма. Профилактика курения. Профилактика наркомании и токсикомании / Prevention of alcoholism. Prevention of smoking. Prevention of drug and toxic substances addiction	2
7	Профилактика стресса / Stress prevention	2
8	Нехимические зависимости / Non-chemical addictions	2
	ИТОГО:	16