



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

  
«27» августа 2025 г.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
практических занятий

дисциплина **«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**  
факультет Медико-профилактический  
курс 2  
семестр IV  
учебный год 2025/2026

№ п/п	Тематика практических занятий	Количество учебных часов
<b>Раздел 1. Основные понятия ЗОЖ</b>		<b>2</b>
1	Здоровье и здоровый образ жизни	2
<b>Раздел 3. Система формирования здорового образа жизни населения</b>		<b>10</b>
2	Личная и общественная гигиена	2
3	Основы рационального питания	2
4	Здоровье и движения	2
5	Закаливание организма	2
6	Рациональный режим труда и отдыха	2
7	Профилактика химических и нехимических аддикций	2
8	Медико-социальный аспект формирования здорового образа жизни	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>