

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Курганский государственный университет

Кафедра анатомии и физиологии человека

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Методические указания

к выполнению практических работ

для студентов по направлению 034300.62

Курган 2012

Кафедра анатомии и физиологии человека

Дисциплина: «Основы здорового образа жизни» (направление 034300.62)

Составитель: доцент, канд. биол. наук В.И. Кожевников

Учреждены на заседании кафедры «6» июня 2012 г.

Рекомендованы методическим советом университета «22» июня 2012 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья.....	5
2. Определение биологического возраста по методу В.П. Войтенко.....	7
3. Оценка уверенности в себе, способности управлять эмоциональным состоянием при стрессе и выходить из стрессовой ситуации.....	9
4. Исследование состояния человека с помощью опросника САН и пробы Руфье.....	11
5. Оценка рациона питания студентов.....	14
6. Оценка уровня ситуативной (реактивной) тревожности (тест Спилбергера - Ханина).....	15
7. Экспресс-оценка уровня стресса, испытываемого человеком.....	18
8. Оценка вовлечения во вредные привычки.....	19
9. Репродуктивное здоровье.....	21

Введение

Целью настоящих методических рекомендаций является систематизация практических работ для студентов направления 034300.62 по курсу «Основы здорового образа жизни», описание содержания и последовательности их выполнения.

В методических рекомендациях приводятся подходы и технические условия, необходимые для выполнения практических работ с учетом специфики технического оснащения кафедры анатомии и физиологии человека.

Реализация учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» является одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья населения.

Перечень и содержание практических работ, предлагаемых студентам для выполнения, основаны на программе курса «Основы здорового образа жизни» для направления 034300.62, носят комплексный и непрерывный характер и направлены на:

- улучшение собственного психического и физического состояния;
- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- нетерпимое отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;
- сознательное участие в охране здоровья и в формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта.

Результаты практических работ базируются на основе проведенных исследований студентами и оформляются в виде докладов, семинаров, открытых обсуждений, презентаций.

На вводном занятии студентам предлагается выбрать тему занятия, по которому они под руководством преподавателя будут проводить исследование, обрабатывать и анализировать результаты. По мере завершения проведенного исследования и анализа полученных данных студенты становятся активными участниками проводимого по данной теме занятия.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья

Цель работы: на основе анкетирования получить навык субъективной оценки образа жизни и соматического здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Студенты внимательно знакомятся с анкетой «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья» (см. ниже). Обследуемому предлагается выбрать ответ и определить общее количество баллов по всем 10 вопросам. Для проведения данного занятия студенты получают анкету и проводят среди своих сверстников анкетирование. Обрабатывают анкеты и на занятии докладывают полученные результаты проведенного исследования по оценке здорового образа жизни своих сверстников. Студенты, не принимавшие участие в исследовании, готовятся к занятию по перечню контрольных вопросов к занятию.

Вопрос	Очки
1. Можете ли Вы расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю, курению или таблеткам?	
– Да	10
– Редко, но это мне удастся	5
– Нет	0
2. Насколько Ваш реальный вес превышает адекватный?	
– Превышает более чем на 50 %	- 10
– На 25 - 49 %	- 2
– На 15-24 %	- 3
– На 4-10 %	6
– Не более чем на 3 %	8
– Ниже чем на 4 - 10 %	10
– На 11-19 %	- 3
– На 20 - 25 %	- 2
– Более чем на 25 %	- 10
3. Применяете ли Вы в повседневной жизни какой-нибудь метод оздоровления?	
– Да, регулярно	10
– Да, но нерегулярно	5
– Нет	0
4. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой в течение 20 мин и более?	
– 5 - 6 раз	10
– 3 раза	6

– 2 раза	4
– Ни разу	0
5. Насколько продолжителен Ваш сон (в сутки)?	
– Менее 5 ч	0
– 5 - 6 ч	4
– 9 - 10 ч	8
– 7 - 8 ч	4
– Более 10 ч	0
6. Как часто Вы питаетесь в течение дня?	
– 3 - 4 раза	6
– 2 раза	3
– 1 раз	1
7. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?	
– Ни разу	0
– От случая к случаю	2
– Ежедневно	6
8. Как часто вы пропускаете занятия из-за болезни?	
– Болею очень редко, раз в несколько лет	10
– Болею 1 - 2 раза в год	7
– Болею 1 раз в полгода	5
– Болею 1 раз в месяц	2
– Болею 1 раз в одну - две недели	0
9. Как часто Вы курите?	
– Никогда	10
– Очень редко, не больше 1 - 2 раз в месяц	6
– Иногда (за компанию)	3
– Каждый день до 5 - 6 сигарет	0
– Каждый день 0,5 - 1 пачку сигарет	8
10. Как часто Вы употребляете алкоголь?	
– Не употребляю вообще	10
– 50 - 70 г сухого или крепленого вина 1 раз в неделю	6
– Очень редко, не больше (50 г крепких напитков) 1 - 2 раза в месяц	8
– Ежедневно, но не более 40 - 50 г в день	- 4
– Несколько раз в месяц, но в большом количестве	- 8
– Ежедневно более 150 - 200 г	- 10

По следующей шкале сделайте вывод о характере Вашего образа жизни:

88-60 очков: возможно, не задумываясь, Вы ведете здоровый образ жизни.

59-50 очков: Ваше отношение к здоровому образу жизни можно оценить как хорошее.

49-35 очков: Ваше отношение к здоровому образу жизни можно оценить как удовлетворительное. Задумайтесь над тем, что можно изменить.

30 очков и меньше: Ваши привычки и поведение далеки от здорового образа жизни, Вы пренебрегаете своим здоровьем.

Контрольные вопросы к занятию

1. Понятие «здоровье», его сущность и компоненты.
2. Факторы, определяющие здоровье человека.
3. Окружающая среда и здоровье.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.
5. Здравоохранение и здоровье.
6. Здоровье в иерархии потребностей человека.
7. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

Определение биологического возраста по методу В.П. Войтенко

Цель работы: освоить подход определения биологического возраста.

Оборудование: анкета, аппарат для измерения артериального давления, секундомер.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Измерить:

1. Массу обследуемого (МТ, кг).
2. Пульсовое давление - разницу систолического артериального давления и диастолического (Пд, мм рт. ст.).
3. Продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха (задержка дыхания на вдохе - ЗДВ, с).
4. Провести исследование статической балансировки в секундах (СБ, с). СБ определяется при стоянии испытуемого на левой ноге, без обуви, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища, без предварительной подготовки. Учитывается лучший вариант из трех попыток, с интервалом 1-2 мин.
5. Провести тестирование испытуемого - определение индекса самооценки здоровья по нижеследующей анкете (СОЗ, в баллах).

Вопрос	Да	Нет
1. Беспокоит ли Вас головная боль?		
2. Можно ли сказать, что Вы просыпаетесь от любого шума?		
3. Беспокоит ли Вас боль в области сердца?		
4. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?		
5. Ухудшился ли у Вас слух?		

6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?		
7. Уступают ли Вам младшие место в городском транспорте?		
8. Беспокоит ли Вас боль в области суставов?		
9. Влияет ли на Ваше самочувствие погода?		
10. Бывают ли у Вас периоды, когда Вы теряете сон?		
11. Беспокоит ли Вас запор?		
12. Беспокоит ли Вас боль в области печени?		
13. Бывает ли у Вас головокружение?		
14. Стало ли Вам сосредоточиться труднее, чем в прошлые годы?		
15. Беспокоит ли Вас ослабленность памяти, забывчивость?		
16. Ощущаете ли Вы в различных областях тела жжение, покалывание, «ползание мурашек»?		
17. Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?		
18. Держите ли Вы в аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?		
19. Бывают ли у Вас отеки на ногах?		
20. Пришлось ли Вам отказаться от некоторых блюд?		
21. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?		
22. Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?		
23. Приходится ли Вам в лечебных целях применять минеральную воду?		
24. Можно ли сказать, что Вы стали беспричинно плакать?		
25. Бываете ли Вы на пляже?		
26. Работоспособны ли Вы как прежде?		
27. Бываете ли Вы радостно возбуждены, счастливы?		
28. Вы оцениваете состояние своего здоровья как хорошее?		

Результат анкетирования:

- число неблагоприятных ответов при идеальном здоровье - 0;
- при плохом - 28.

Рассчитать биологический возраст (БВ) и должный биологический возраста (ДБВ).

Формулы для расчета БВ:

Мужчины: $БВ = 27,0 + 0,22 Пд - 0,15 ЗДВ - 0,72 СОЗ - 0,15 СБ$.

Женщины: $БВ = -1,46 + 0,42 Пд - 0,25 МТ - 0,70 СОЗ - 0,14 СБ$.

Расчет должного биологического возраста:

мужчины: $ДБВ = 0,629 КВ + 18,6$;

женщины: $ДБВ = 0,851 КВ + 17,3$,

где КВ - календарный возраст, г.

Если $БВ - ДБВ = 0$, то степень постарения соответствует статистическим нормативам.

Если $БВ - ДБВ$ больше 0, то степень постарения большая и следует обратить внимание на образ жизни и пройти дополнительные обследования.

Если БВ - ДБВ меньше 0, то степень постарения малая.

Контрольные вопросы к занятию

1. Понятие «биологический возраст человека».
2. Понятие гомеорез.
3. Ретарданты и акселераты.
4. Развитие и его закономерности.
5. Наследственность и развитие.
6. Среда и развитие.
7. Этапы возрастной периодизации.
8. Критические периоды в физическом развитии.
9. Три группы факторов риска для физического развития во внутриутробном периоде.
10. Основные аспекты формирования физического и психического здоровья ребенка.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3

Оценка уверенности в себе, способности управлять эмоциональным состоянием при стрессе и выходить из стрессовой ситуации

Цель работы: изучить умение управлять эмоциональным состоянием в сложной ситуации.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Суждение	Очки
1. Я полагаюсь на свои собственные суждения	1 - 2 - 3 - 4
2. Я уверен в своей правоте	1 - 2 - 3 - 4
3. Я знаю, что чувствую	1 - 2 - 3 - 4
4. Я откровенен с собой в том, чего я хочу, и в своих чувствах	1 - 2 - 3 - 4
5. Я выражаю свои чувства тогда, когда испытываю их, несмотря на то, что чувствуют другие	1 - 2 - 3 - 4
6. Я не скрываю от окружающих, как я отношусь к себе	1 - 2 - 3 - 4
7. Я не скрываю от окружающих, как я отношусь к ним	1 - 2 - 3 - 4
8. Если я не согласен с чьими-то идеями, мыслями, поведением, я открыто критикую их	1 - 2 - 3 - 4
9. Если кто-то поступает нечестно, я открыто высказываю ему свое отношение к этому	1 - 2 - 3 - 4
10. Если мне кажется, что в моих отношениях с кем-то возникли проблемы, я сообщаю ему об этом	1 - 2 - 3 - 4
11. Я настаиваю, чтобы мой муж (жена) или человек, с которым я живу, разделял со мной обязанности по хозяйству	1 - 2 - 3 - 4
12. На работе я возражаю, если считаю, что меня заставляют делать больше, чем я могу успеть	1 - 2 - 3 - 4
13. Если кто-то попросит меня об услуге, которую мне не-	1 - 2 - 3 - 4

удобно выполнять, я скажу ему об этом	
14. Если кто-то одолжил у меня что-нибудь, например книгу, одежду, деньги, и забыл вернуть, я напомню ему об этом	1 - 2 - 3 - 4
15. Я настаиваю, чтобы окружающие выполняли свои обязанности	1 - 2 - 3 - 4
16. Если я замечу, что купил бракованный товар, я верну его и потребую замены	1 - 2 - 3 - 4
17. Если кто-то влезет передо мной в очередь, я громко выскажу свое недовольство	1 - 2 - 3 - 4
18. Когда в кафе меня обслужат позже, чем того, кто пришел после меня, я привлеку к этому всеобщее внимание	1 - 2 - 3 - 4
19. Если на лекции или в кино кто-то стучит ногами по моему креслу, я попрошу его перестать	1 - 2 - 3 - 4
20. Если в ресторане мне подали плохо приготовленную пищу или не то, что я заказал, я попрошу официанта исправить положение	1 - 2 - 3 - 4
21. Если мне нужна помощь, я попрошу о ней	1 - 2 - 3 - 4
22. Я протестую, если кто-то перебивает меня, когда я говорю	1 - 2 - 3 - 4
Сумма баллов	

Чтобы подсчитать количество очков, используйте следующую шкалу:
1 - никогда, 2 - иногда, 3 - часто, 4 - всегда.

Чем больше очков, тем лучше: человек умеет отстаивать свои интересы. Максимально возможное количество набранных баллов - 88. Если у Вас больше 60 баллов, можете быть спокойны - Вы уверены в себе и легко сможете выйти из стрессовой ситуации, а если нет - научитесь управлять собственными реакциями в напряженных ситуациях.

Контрольные вопросы к занятию

1. Понятие личности безопасного типа.
2. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.
3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни.
4. Типы факторов, оказывающих влияние на здоровье.
5. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.
6. Основные факторы, определяющие здоровье учащихся и студентов учебных заведений.
7. Медицинская модель обучения ЗОЖ.
8. Образовательная модель обучения ЗОЖ.
9. Радикально-политическая модель обучения ЗОЖ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4
Исследование состояния человека
с помощью опросника САН и пробы Руфье

Цель работы: исследовать функциональное состояние студентов в процессе учебной деятельности в разные дни недели.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Тест САН, названный по первым буквам слов «самочувствие», «активность», «настроение», был разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, М.П. Мирошниковым и В.Б. Шарай сотрудниками 1-го Московского медицинского института имени И.М.Сеченова и опубликован в 1973 г. САН предназначен для определения функционального состояния человека и его изменений в течение определенных интервалов времени (например, рабочей смены, этапов обучения и тренажа или различных периодов социальной или медицинской реабилитации). САН представляет собой бланк, на котором нанесены 30 пар слов противоположного значения, отражающих различные стороны самочувствия, активности и настроения. Метод измерения заключается в том, что испытуемому предлагается дать оценку своего состояния (оценить степень выраженности каждого признака). Шкала оценок представлена семью градациями. Между парами слов расположены цифры 3 - 2 - 1 - 0 - 1 - 2 - 3, а задача испытуемого состоит в том, чтобы выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Каждую категорию характеризуют 10 пар слов. Десятикратное предъявление полярных слов-характеристик одной и той же категории позволяет получить более надежные данные.

Обследуемому дается инструкция о том, что он должен соотнести свое состояние со шкалой 3 - 2 - 1 - 0 - 1 - 2 - 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений «самочувствие хорошее» и «самочувствие плохое» расположены цифры 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3. Цифра «0» соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от «0» единица отражает самочувствие выше среднего, а цифра «3» соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры «0», аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка опросника. В каждом случае в отношении каждой пары утверждений обследуемый осуществляет свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы 3 - 2 - 1 - 0 - 1 - 2 - 3.

При обработке результатов все оценки перекодируются в ряд от 1 до 7, причем балл «3» шкалы 3 - 2 - 1 - 0 - 1 - 2 - 3, соответствующий плохому самочувствию, низкой активности и плохому настроению, приобретает значение 1, балл «0» оценивается цифрой «4», балл 3, отражающий хорошее самочувствие, высокую активность и хорошее настроение, приобретает значение 7.

Пример

Чувствую себя сильным	3210123	Чувствую себя слабым
Пассивный	3210123	Активный
Перевод в баллы	1234567	

Итогом анализа результатов исследования является сумма баллов по отдельным шкалам: «самочувствие», «активность», «настроение».

Производится расчет суммы баллов согласно ключу к тесту. Самочувствие: сумма баллов за вопросы 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность: сумма баллов за вопросы 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение: сумма баллов за вопросы 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу:

- меньше 30 баллов - низкая оценка;
- 30 - 50 баллов - средняя оценка;
- больше 50 баллов - высокая оценка.

Бланк теста дифференциальной самооценки функционального состояния (САН)

1	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13	Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный

24	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Быстро утомляемый
26	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Функциональная проба - способ определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки. Проба имеет значение для оценки функционального состояния систем организма, степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам для определения их оптимального объема и интенсивности, а также для выявления отклонений, связанных с нарушением методики учебно-тренировочного процесса. Оценить уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы можно с помощью различных функциональных проб.

Индекс Рюффье. Для оценки деятельности сердечнососудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 10с (Р 1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 10 с (Р2) и через минуту (Р 3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Рюффье} = (P1+P2+P3)-200)/10.$$

Оценка работоспособности сердца: индекс Рюффье

0 - 1 - атлетическое сердце; 1 - 5 - очень хорошее сердце;

6 - 10 - хорошее сердце; 11 - 15 - сердечная недостаточность;

15 - 20 - сердечная недостаточность сильной степени.

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечнососудистой системы.

Контрольные вопросы к занятию

1. Физическая культура и ее оздоровительное значение.
2. Физическая культура и состояние здоровья.
3. Физиологические основы движения.
4. Выбор программы упражнений.
5. Роль физической культуры в развитии двигательного аппарата у человека.
6. Виды нарушения осанки у детей.
7. Поддержание здорового состояния позвоночника.
8. Массаж и его оздоровительное значение. Виды, приемы массажа.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5
Оценка рациона питания студентов

Цель работы: оценка питания студентов с количественной и качественной стороны.

Оборудование: протокол учета употребленной пищи, калькулятор калорий.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Определение количества съеденной пищи.

- Провести организационную работу по подбору участников исследования рациона питания, в количестве 8-12 человек.
- Разработать протокол исследования учета суточного потребления пищевых продуктов.

2. Расчет суточной потребности в энергии, получаемой с пищей.

- Используя калькулятор калорий, рассчитать содержание и калорийность суточного рациона питания для каждого участника исследования.
- Полученные в ходе работы результаты заносят в итоговую таблицу, делают вывод о качественном составе рационов питания.
- Оценить общее необходимое количество энергии в зависимости от характера трудовой деятельности.

Таблица 1

Расчет энергии в зависимости от характера трудовой деятельности человека

Группа	Характер труда	Необходимое количество энергии, ккал
I	Низкий уровень общей нагрузки. Работники умственного труда, административно-управленческий аппарат, бухгалтеры, научные работники, врачи, программисты, лица, не занимающиеся активно спортом	A+ 1/6A
II	Подвижный образ жизни. Студенты, работники сферы обслуживания, медсестры, швеи, агрономы, домохозяйки	A+1/3A
III	Нагрузка средней тяжести. Рабочие-станочники, слесари, работники коммунального обслуживания, пищевой промышленности, врачи-хирурги, лица, занимающиеся физическим трудом и спортом не более трех раз в неделю	A+1/2A
IV	Тяжелая напряженная физическая работа. Рабочие строительных специальностей, металлурги, работники газовой и нефтедобывающей промышленности, механизаторы, спортсмены при 5 - 6 тренировках в неделю	A+2/3A

Контрольные вопросы к занятию

1. Понятие рационального и сбалансированного питания.
2. Количественная полноценность питания. Расчет потребности в энергии.
3. Принципы нормирования питания.
4. Методы изучения питания населения.
5. Классификация и характеристика пищевого статуса.
6. Роль белков в питании. Потребность и источники.
7. Последствия для здоровья недостатка и избытка белков в питании.
8. Роль жиров в питании. Потребность и источники.
9. Последствия для здоровья недостатка и избытка жиров в питании.
10. Роль углеводов в питании, потребность и источники.
11. Последствия для здоровья недостатка и избытка углеводов в питании.
12. По каким показателям оценивается режим питания.
13. По каким показателям оценивается пищевой рацион.
14. Требования к условиям приема пищи и их обоснование.
15. Болезни, связанные с нарушением питания.
16. Минеральные вещества, их роль в питании, источники.
17. Методика изучения и оценки адекватности индивидуального питания.
18. Какие гигиенические требования предъявляются к пище?
19. Какое влияние оказывает питание на здоровье населения?
20. Требования к рациональному питанию.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6

Оценка уровня ситуативной (реактивной) тревожности (тест Спилбергера - Ханина)

Цель работы: исследовать уровень состояния тревожности среди студентов университета, обучающихся на первом и четвертом курсах.

Оборудование: тест Спилбергера - Ханина.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Центральная нервная система (ЦНС) - самая сложная из всех функциональных систем человека. В мозгу находятся чувствительные центры, анализирующие изменения, которые происходят как во внешней, так и во внутренней среде. Мозг управляет всеми функциями организма, включая мышечные сокращения и секреторную активность желез внутренней секреции. Главная функция нервной системы состоит в быстрой и точной передаче информации. О психическом состоянии человека можно судить по результатам исследования самооценки состояния.

Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к *тревожности как состоянию* диспозиции и как состоянию *личностной особенности* (свойство тревожности). Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно

воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы». Тревожность как черта личности, по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. В нашей стране употребляется в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку.

Реактивная (ситуативная) тревожность — состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Инструкция к тесту ситуативной тревожности

Обследуемому предлагается: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию».

2. Проводится тестирование с использованием бланка опросника (таблица 2).

Таблица 2

Бланк опросника ситуативной тревожности (Спилбергера-Ханина)

«СИТУАЦИЯ»		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я СПОКОЕН	1	2	3	4
2	МНЕ НИЧТО НЕ УГРОЖАЕТ	1	2	3	4
3	Я НАХОЖУСЬ В НАПРЯЖЕНИИ	1	2	3	4
4	Я ИСПЫТЫВАЮ СОЖАЛЕНИЕ	1	2	3	4
5	Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СВОБОДНО	1	2	3	4
6	Я РАССТРОЕН	1	2	3	4
7	МЕНЯ ВОЛНУЮТ ВОЗМОЖНЫЕ НЕУДАЧИ	1	2	3	4
8	Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОТДОХНУВШИМ	1	2	3	4
9	Я ВСТРЕВОЖЕН	1	2	3	4

10	Я ИСПЫТЫВАЮ ЧУВСТВО ВНУТРЕННЕГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ	1	2	3	4
11	Я УВЕРЕН В СЕБЕ	1	2	3	4
12	Я НЕРВНИЧАЮ	1	2	3	4
13	Я НЕ НАХОЖУ СЕБЕ МЕСТА	1	2	3	4
14	Я ВЗВИНЧЕН	1	2	3	4
15	Я НЕ ЧУВСТВУЮ СКОВАННОСТИ	1	2	3	4
16	Я ДОВОЛЕН	1	2	3	4
17	Я ОЗАБОЧЕН	1	2	3	4
18	Я СЛИШКОМ ВОЗБУЖДЕН И МНЕ НЕ ПО СЕБЕ	1	2	3	4
19	МНЕ РАДОСТНО	1	2	3	4
20	МНЕ ПРИЯТНО	1	2	3	4

3. Показатель ситуативной (реактивной) тревожности подсчитывается по формуле:

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

где \sum_1 - сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;
 \sum_2 - сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20.

Если РТ не превышает 30, то, следовательно, испытуемый не испытывает особой тревоги, т.е. у него в данный момент низкая тревожность. Если сумма находится в интервале 31–45, то это означает умеренную тревожность. При 46 и более — тревожность высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, ареактивное, с низким уровнем мотиваций. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Контрольные вопросы к занятию

1. Понятие личности безопасного типа.
2. Здоровье и факторы, его определяющие.
3. Педагогические аспекты здорового образа жизни.
4. Социальные аспекты здорового образа жизни.
5. Психологические аспекты здорового образа жизни.
6. Основные аспекты формирования психического здоровья ребенка.
7. Мотивация и здоровье.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7

Экспресс-оценка уровня стресса, испытываемого человеком

Цель работы: исследование уровня стресса, испытываемого человеком, экспресс-методом на основе количественной оценки.

Многие люди экономически развитых стран находятся в состоянии переутомления и постоянного стресса. Об этом свидетельствуют данные исследований, проведенных в разных странах.

Шведские исследователи утверждают, что стресс неизбежен, даже когда человеку хорошо.

Известно, что стресс, вызванный тяжелой работой или негативными эмоциями, плохо влияет на здоровье человека и со временем становится решающим фактором в снижении способности организма восстанавливаться. Однако стресс, вызванный исключительно «хорошими» эмоциями на рабочем месте, тоже, оказывается, вреден для человека. Результаты исследования показали, что усталость, головная боль и дискомфорт в суставах и шее чаще наблюдаются у тех, кто «пережил» на работе «вдохновляющий» стресс. Как заявляют исследователи, это связано с тем, что многим людям часто не хватает времени для того, чтобы сделать свою работу качественно. Эта неудовлетворенность по поводу качества сделанной работы нередко приводит к эмоциональным расстройствам и заболеваниям.

Американские исследователи из медицинской школы университета Пенсильвании впервые сделали видимым воздействие каждодневного психологического напряжения на здоровый человеческий мозг. Это достижение, по их словам, открывает путь к развитию новых стратегий для предотвращения или минимизации долгосрочных последствий хронического стресса для здоровья. В ходе экспериментов учёные искусственно вызывали стресс у здоровых добровольцев, предлагая им заниматься быстрым решением сложных умственных задач. Сами участники при этом признали себя взволнованными, растерянными, напряжёнными и расстроенными.

В это время мозг волонтеров просматривался магниторезонансным сканером. Результаты показали увеличение мозгового кровообращения, а также возросшую активность в правой части предфронтальной коры мозга - области, связанной с беспокойством и депрессией и со способностью выполнять целенаправленное поведение.

Это значит, что существует сильная связь между психологическим напряжением и отрицательными эмоциями, и можно утверждать, что стресс крайне вреден для психического здоровья.

Физиологи Кубанской государственной медицинской академии указывают на необходимость динамической оценки уровня стресса у человека, и предлагают это делать на основе параметров особенностей конституции тела и деятельности сердечно-сосудистой системы.

Если рассматривать стресс как механизм мобилизации жизненно важных систем организма, то наиболее важным критерием этого состояния будут

текущие энергозатраты, тесно связанные с минутным объемом кровотока. Минутный объем кровотока зависит от ЧСС и систолического выброса, аналогом которого является пульсовое артериальное давление. В то же время должная ЧСС ($ДЧСС=48(P/M)e^{1/3}$, где P – рост (см), M – масса тела (кг), e – показатель степени) сильно зависит от массы тела. В связи с этим уровень стресса может быть выражен формулой $Ус=0,000126*ФЧСС*Пд*Me^{1/3}$, где ФЧСС – фактическая ЧСС (уд/мин.), Пд – пульсовое давление (мм.рт.ст), 0,000126 – нормирующий коэффициент, приводящий уровень стресса к условной единице (1,00), M – масса тела, $e^{1/3}$ – показатель степени.

Значения в пределах от 1,00 – 1,5 – вегетативная норма; от 1,5 и до 2,00 – умеренный вегетативный стресс; от 2,00 и до 2,1 и более – выраженный вегетативный стресс в условиях физиологического покоя.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Измерить манометром артериальное давление.
2. Выполнить подсчет пульса за одну минуту.
3. Определить массу тела испытуемого.
4. По предложенной выше формуле рассчитать уровень стресса.
5. У студентов с крайними значениями уровня стресса с помощью методики Р.М. Баевского определить значение ИН - (индекс напряжения - норма 70-150 усл.ед.) показателя, отражающего уровень централизации в регуляции вегетативных функций.
6. Данные занести в протокол исследования и проанализировать.

Технические условия. Тонометр, весы, секундомер, Кардиоанализатор.

Контрольные вопросы к занятию

1. Понятие утомления.
2. Психофизиологическое выгорание.
3. Учение о стрессе.
4. Подходы к оценке физического и психического напряжения.
5. Профилактика стресса.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8

Оценка вовлечения во вредные привычки

Цель работы: изучить состояние вовлечения студентов университета во вредные привычки в настоящее время.

Объект исследования: молодёжь в возрасте 16 - 24 лет.

Метод исследования: выборочное исследование при помощи анкетирования.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Создается группа студентов, желающая провести исследование среди сверстников по распространенности среди студентов вредных привычек. Студенты знакомятся с содержанием анкеты. Проводят анкетирование и обработку анкет, обобщают полученные результаты. На занятии выступают с анализом полученных результатов. Остальные студенты готовят выступление по темам, обозначенным в разделе контрольных вопросов к занятию.

Анкета

I. Алкоголь

1. Употребляете ли вы алкоголь?

- а) да;
- б) нет.

2. С какой целью вы употребляете спиртные напитки? (возможны несколько вариантов ответов)

- а) чтобы снять напряжение (стресс);
- б) чтобы повысить своё настроение;
- в) чтобы поддержать компанию;
- г) ваш вариант ответа

3. Всегда ли Вы можете отказаться от предложения выпить?

- а) да;
- б) нет.

4. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

- а) ежедневно;
- б) не более трех раз в неделю;
- в) не более двух раз в месяц.

II. Курение

1. Курите ли Вы?

- а) да;
- б) нет.

2. Количество выкуриваемых Вами сигарет?

- а) 1-10 сигарет в день;
- б) 10-20 сигарет в день;
- в) более пачки в день.

3. Вследствие чего Вы начали курить? (возможны несколько вариантов ответов)

- а) желание повзрослеть;
- б) влияние компании;
- в) хотел попробовать;
- г) свой ответ _____

4. С какого возраста Вы начали курить?

- а) с 8-12 лет;
- б) с 12-16 лет;
- в) с 16 -20 лет;
- г) после 20 лет.

Пример обработки ответов 10 человек на вопрос «Употребляете ли вы алкоголь?» а) да; б) нет.

Протокол обработки анкеты

№ вопроса	Вариант ответа	Кол-во ответов		Процентное отношение (%)	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
1	а) да	7	1	100	33,33
	б) нет	0	2	0,0	66,67

Контрольные вопросы к занятию

1. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.
2. Проблемы мониторинга здоровья.
3. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки.
4. Подростковая наркомания. Медико-биологические и социальные проблемы.
5. Подростковая токсикомания. Медико-биологические и социальные проблемы.
6. Подростковый алкоголизм. Медико-биологические и социальные проблемы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9

Репродуктивное здоровье

Цель исследования: изучить грамотность студентов в вопросах репродуктивного здоровья и планирования семьи.

Объект исследования: молодёжь в возрасте 16-24 лет.

Метод исследования: выборочное исследование при помощи анкетирования.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Для решения проблемы репродуктивного потенциала молодежи представляется необходимой реализация следующих медико-социальных мер.

Во-первых, «оздоровление» демографической ситуации и института семьи, то есть повышение престижа модели многодетной семьи; актуализация значимости официально зарегистрированного брака; снижение доли семей, возникших по причине наступления беременности; формирование ответственного отношения к планированию зачатия ребенка, рождению и воспитанию ребенка как у будущих матерей, так и будущих отцов (даже в большей степени); создание установок тендерного партнерства и семейной толерантности.

Во-вторых, необходим комплекс конкретных мер по улучшению здоровья молодежи. Решение этой задачи возможно только при выполнении первой задачи. Молодежь должна понимать значение собственного здоровья как важнейшей ценности (не только индивидуальной, но и государственной!) и осознавать ключевую роль своего поведения в его формировании. Важным также представляется наличие условий для реализации установок на сохранение собственного здоровья, а именно: расширение доступа молодежи (критический возраст - 15-16 лет) к информации о планировании беременности, безопасном сексуальном поведении, получении тех или иных услуг медицинского назначения в сфере репродуктивного здоровья. Репродуктивный

потенциал молодежи можно рассматривать как важнейший критерий общественного прогресса.

Студенты знакомятся с содержанием анкеты. Назначенные преподавателем несколько студентов проводят анкетирование и обработку анкет, обобщают полученные результаты. На занятии выступают с анализом полученных результатов. Остальные студенты готовят выступление по темам, обозначенным в разделе контрольных вопросов к занятию.

Анкета «Моё репродуктивное здоровье»

Ваш пол: м / ж

Возраст: _____ лет

1. Репродуктивное здоровье - это....

- а) способность к воспроизводству потомства;
- б) удовлетворение и безопасная сексуальная жизнь;
- в) состояние полного физического, умственного и социального благополучия.

2. Причинами нарушения репродуктивного могут быть:

- а) раннее начало половой жизни;
- б) инфекции, передающиеся половым путём;
- в) несоблюдение правил гигиены;
- г) воздержание;
- д) ни один из перечисленных не подходит;
- е) ваш вариант _____ .

3. Заходит у вас в компании, группе разговор о репродуктивном здоровье, о беременности, абортах, половых контактах?

- а) нет;
- б) иногда;
- в) мы регулярно обсуждаем эти темы;
- г) ваш ответ _____ .

4. Как вы считаете, молодежь в наше время хорошо информирована о репродуктивном здоровье?

- а) да;
- б) нет;
- в) можно было бы и лучше;
- г) ваш вариант _____ .

5. ИППП можно заразиться во время:

- а) купания в бассейне;
- б) рукопожатия;
- в) переливания крови;
- г) незащищённого полового контакта;
- д) не знаю.

6. Заражение ИППП можно предотвратить, используя:

- а) внутриматочную спираль;
- б) латексный презерватив;
- в) воздержание от сексуальных контактов;

г) спринцевание после полового акта.

7. Если бы у вашего друга выявили ИППП, то вы:

- а) больше не общались с ним;
- б) поддержали бы его;
- в) не знаю, как поступить в данной ситуации;
- г) ваш вариант _____ .

8. Как вы относитесь к ранним половым контактам:

- а) хорошо;
- б) почему бы и нет;
- в) категорически против;
- г) ваш ответ _____ .

9. Какой оптимальный возраст вступления в сексуальные отношения:

- а) 13-15;
- б) 16-18;
- в) 19-21;
- г) ваш вариант _____ .

10. Чем для вас является аборт?

- а) контроль над рождаемостью;
- б) обычное дело;
- в) безвыходная ситуация;
- г) ваш вариант _____ .

11. Как вы считаете, почему в наше время увеличилось число абортов:

- а) люди стали более безответственны;
- б) некоторые плохо информированы о сексуальных отношениях;
- в) я вообще считаю, что у нас этой проблемы нет;
- г) ваш ответ _____ .

12. Чем вы занимаетесь в свободное от учёбы время:

- а) читаете;
- б) слушаете музыку;
- в) занимаетесь спортом;
- г) ничем не занимаетесь.

13. Вы употребляете спиртные напитки:

- а) да;
- б) нет.

14. Если вы употребляете, то как часто:

- а) раз в неделю;
- б) раз в день;
- в) два раза в месяц;
- г) только по праздникам.

15. Важность сохранения своего репродуктивного здоровья

- а) очень важно;
- б) важно;
- в) не очень важно;
- г) безразлично;

д) доверяю врачам.

16. Полная информация о сексуальном здоровье - гарантия от типичных ошибок?

а) да;

б) нет;

в) не всегда;

г) знания дают преимущества.

17. Обязателен ли брак для вступления в сексуальные отношения?

а) да;

б) нет.

18. Довольны ли вы полученными знаниями?

а) да;

б) нет.

19. Половое воспитание в учебных заведениях необходимо?

а) да;

б) нет.

20. Необходима ли цензура сексуальных сцен насилия на ТВ?

а) да;

б) нет.

23. Какие из далее перечисленных ИППП вы знаете?

а) СПИД;

б) сифилис;

в) гонорея;

г) хламидиоз;

д) трихомоназ;

е) герпес;

ж) гепатит;

з) никаких.

24. Где вы получаете информацию по вопросам сексуальности?

а) друзья;

б) родители;

в) интернет журналы;

г) газеты;

е) телевидение;

ж) в школе.

25. Где бы вы хотели получать информацию о сексуальном здоровье?

а) интернет «Горячая линия»;

б) врачи;

в) пресса;

г) не нуждаюсь.

Контрольные вопросы к занятию

1. Репродуктивное здоровье как задача государства.

2. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье:

- 2.1. Питание.
- 2.2. Культура.
- 2.3. Экология.
- 2.4. Медицина.
- 2.5. Экономика.
- 2.6. Образование.
- 2.7. Законодательство.
3. Демографическая ситуация в России.
4. Вредные привычки и репродуктивное здоровье.
5. Планирование семьи (возраст, здоровье женщины, естественное зачатие).
6. Пути улучшения репродуктивного здоровья.
7. Экстракорпоральное оплодотворение.
8. Мужское здоровье.

Перечень примерных заданий для самостоятельной работы

1. Формирование здорового образа жизни российских подростков [2].
2. Социальные аспекты здорового образа жизни [1].
3. Биологические аспекты здорового образа жизни [1,2].
4. Медицинские аспекты здорового образа жизни [3].
5. Психологические аспекты здорового образа жизни [1].
6. Педагогические аспекты здорового образа жизни [1,4].
7. Проблемы полового воспитания детей в разном возрасте [3].
8. Проблемы формирования здорового образа жизни на этапах развития человека [1].
9. Здоровый образ жизни и физическая культура [4,5].
10. Регуляция репродуктивной функции человека [1,3].

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Понятие «здоровье», его сущность и компоненты.
2. Факторы, определяющие здоровье человека.
3. Окружающая среда и здоровье.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.
5. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью.
6. Понятие «биологический возраст человека».
7. Ретарданты и акселераты.
8. Развитие и его закономерности.
9. Наследственность и развитие
10. Среда и развитие.
11. Основные аспекты формирования физического и психического здоровья ребенка.
12. Основные факторы, определяющие здоровье учащихся и студентов учебных заведений.
13. Физиологические основы движения.
14. Физическая культура и ее оздоровительное значение.
15. Виды нарушения осанки у детей.

16. Понятие рационального и сбалансированного питания.
17. Количественная полноценность питания. Расчет потребности в энергии.
18. Принципы нормирования питания.
19. Методы изучения питания населения.
20. Роль белков в питании. Потребность и источники.
21. Последствия для здоровья недостатка и избытка белков в питании.
22. Роль жиров в питании. Потребность и источники.
23. Последствия для здоровья недостатка и избытка жиров в питании.
24. Роль углеводов в питании, потребность и источники.
25. Последствия для здоровья недостатка и избытка углеводов в питании.
26. Требования к условиям приема пищи и их обоснование.
27. Болезни, связанные с нарушением питания.
28. Минеральные вещества, их роль в питании, источники.
29. Методика изучения и оценки адекватности индивидуального питания.
30. Какие гигиенические требования предъявляются к пище?
31. Какое влияние оказывает питание на здоровье населения?
32. Педагогические аспекты здорового образа жизни.
33. Социальные аспекты здорового образа жизни.
34. Психологические аспекты здорового образа жизни.
35. Основные аспекты формирования психического здоровья ребенка.
36. Понятие утомления.
37. Психофизиологическое выгорание.
38. Учение о стрессе. Профилактика стресса.
39. Подходы к оценке физического и психического напряжения.
40. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.
41. Проблемы мониторинга здоровья.
42. Подростковая наркомания и токсикомания.
43. Подростковый алкоголизм.
44. Репродуктивное здоровье как задача государства.
45. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье: питание, культура, экология, медицина, экономика, образование, законодательство.
46. Вредные привычки и репродуктивное здоровье.
47. Планирование семьи (возраст, здоровье женщины, естественное зачатие).
48. Пути улучшения репродуктивного здоровья.
49. Экстракорпоральное оплодотворение.
50. Мужское здоровье.
51. Профилактика соматических и инфекционных заболеваний.
52. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии.
53. Повышение сопротивляемости организма. Иммуитет, его виды.
54. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика.

Список литературы

Основная:

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие /Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. -256 с.

2. Профилактика табакокурения среди детей и подростков. Руководство для врачей / под ред. Н.А. Геппе. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 144 с.
3. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова. – Казань: «Медицина», 2007. - 220 с.
4. Филиппов, П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / П.И.Филиппов, В.П.Филиппова. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. - 288 с.
5. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2006. - 332 с.

Дополнительная:

1. Щедрина, А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты: монография / А. Г. Щедрина; Новосибирский государственный медицинский университет [и др.]. - Новосибирск: Альфа-Биста, 2007. - 143 с.
2. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний : здоровье, болезнь и образ жизни : учеб. пособие для вузов / Г. П. Артюнина, С. А Игнатъкова. - М.: Академический проект, 2004. - 559 с.
3. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / В. В. Марков. - М.: Академия, 2001. - 319 с.
4. Низкодубова, С. В. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / С.В. Низкодубова, Н. В. Куликова, А.Н. Байков. - Томск, 1999. - 118 с.
5. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. - 352 с.
6. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. - 447 с.

Кожевников Владимир Иванович

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Методические указания
к выполнению практических работ
для студентов по направлению 034300.62

Редактор О.Г. Арефьева

Подписано к печати	Формат 60* 84 1/16	Бумага тип № 1
Печать трафаретная	Усл. печ. л. 1,75	Уч.-изд. л. 1,75
Заказ	Тираж 50	Цена свободная

РИЦ Курганского государственного университета.

640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.

Курганский государственный университет.