

Министерство образования и науки Российской Федерации
Байкальский государственный университет экономики и права

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ВАЛЕОЛОГИЯ»**

Специальность 100100
«Социально-культурный сервис и туризм»

Иркутск
Издательство БГУЭП
2012

Оглавление

I. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цели и задачи дисциплины	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ВАЛЕОЛОГИЯ».....	7
2.1. Наименование тем, их содержание, объём в часах лекционных занятий	7
2.2. Распределение практических занятий (семинаров).....	10
3. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО КУРСУ	11
3.1. Основная литература	11
3.2. Дополнительная литература.....	11
3.3. Интернет-источники.....	12
4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ	13
4.1. Лекционные занятия.....	13
4.2. Практические занятия	13
4.3. Формы контроля	14
4.3.1. Текущий (промежуточный) контроль.....	14
4.3.2. Шкала оценки знаний студентов.....	14
4.3.3. Итоговый контроль	14
5. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	15
5.1. Темы рефератов и докладов	15
5.2. Вопросы для подготовки к зачету.....	16
II. УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	18
1. КУРС ЛЕКЦИЙ.....	18
Тема 1. Определение и основные понятия валеологии.....	18
Тема 2. Образ жизни как ведущий фактор здоровья человека	29
Тема 3. Окружающая среда и здоровье человека.....	36
Тема 4. Основы рационального питания.....	40
Тема 5. Двигательная активность и здоровье.....	47
Тема 6. Психологические основы здоровья	62
Тема 7. Репродуктивное здоровье и основы здорового родительства.	78
Тема 8. Вредные привычки как социальное зло и национальная проблема	91
Тема 9. Основы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.	107
2. ПРАКТИКУМ	118