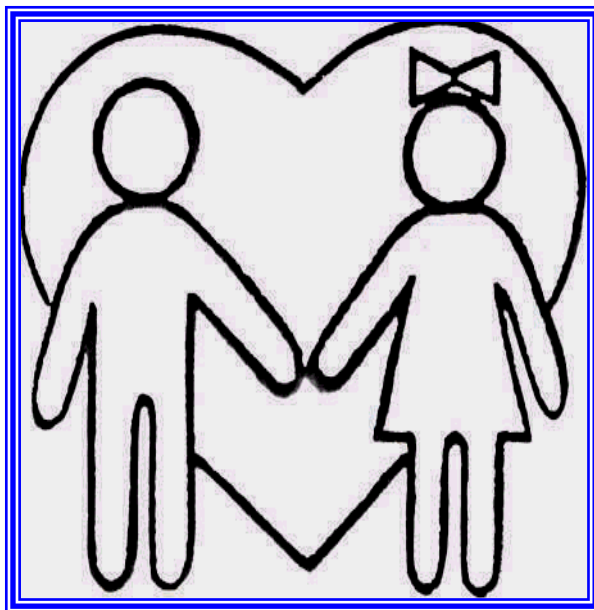


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ШУЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

(учебное пособие)



ШУЯ 2006

ББК 51.2

Печатается по
решению РИС
ШГПУ

УДК 61

К 21

Авторы:

Карасева Татьяна Вячеславовна - д-р. мед. наук, профессор, зав. кафедрой
ЗСТвО ГОУ ВПО ШГПУ

Толстов Сергей Николаевич - д-р мед.наук, д-р психол. наук. профессор
кафедры ЗСТвО ГОУ ВПО ШГПУ

Нестеров Александр Николаевич – канд. мед. наук, доцент кафедры ЗСТвО
ГОУ ВПО ШГПУ

Толстова Светлана Юрьевна - канд. пед. наук, доцент кафедры ЗСТвО ГОУ
ВПО ШГПУ

Перевозчикова Елена Владимировна – канд. пед. наук, доцент кафедры
ЗСТвО ГОУ ВПО ШГПУ

Рецензенты:

Поляков Б.А. – доктор медицинских наук, профессор

Торонов Ю.А. – начальник кафедры ВиЭМ ГОУ ВПО ИвГМА Росздрава,
профессор РАЕН

Учебное пособие предназначено для студентов педагогических ВУЗов. В данном издании рассматриваются проблемы здорового образа жизни студента. Большое внимание уделено таким вопросам как образ жизни студента, питание, физическая активность, гигиена, стресс и сон. Изложение данного материала построено с учетом самостоятельной подготовки и адаптировано для практического использования студентами и педагогами.