

В.Г. Лебедев

Валеология

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

В.Г. Лебедев

Валеология

Текст лекций

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов, обучающихся по специальности Биология*

Ярославль 2008

УДК 57.017.67
ББК Р 11(2)0я73
Л 33

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2008 года*

Рецензенты:

кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии
и физиологии ЯГПУ им. К.Д. Ушинского Т.Р. Ковригина;
кафедра нормальной физиологии Ярославской государственной
медицинской академии

Л 33 **Лебедев, В.Г. Валеология** : текст лекций / В.Г. Лебедев;
Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2008. – 68 с.

В тексте лекций приводятся современные данные по валеологии.

Предназначен для студентов, обучающихся по специальности 020201 Биология (дисциплина «Валеология», блок ФТД), очной формы обучения.

УДК 57.017.67
ББК Р 11(2)0я73

© Ярославский государственный
университет, 2008

Оглавление

Лекция 1. Здоровье и образ жизни	3
1.1. Образ жизни (исторические аспекты)	3
1.2. Здоровый образ жизни.....	6
1.3. Оздоровительные доктрины мира	11
Лекция 2. Двигательная активность и здоровье.....	12
2.1. Физическая культура, общие эффекты и принципы	12
2.2. Характеристика основных форм оздоровительной культуры	13
Лекция 3. Питание и здоровье	19
3.1. Сбалансированное и рациональное питание	19
3.2. Нетрадиционные системы питания.....	22
3.3. «Модные диеты» XX века	26
Лекция 4. «Лекарства» для здоровых.....	29
4.1. Витамины и здоровье человека.....	29
4.2. Биологически активные добавки	33
Лекция 5. Вредные привычки и здоровье: курение	37
5.1. Физико-химический механизм курения.....	37
5.2. Болезни, связанные с курением.....	39
Лекция 6. Вредные привычки и здоровье: алкоголизм.....	45
6.1. Алкоголь и его влияние на организм.....	45
6.2. Алкоголизм	48
Лекция 7. Вредные привычки и здоровье: наркомания.....	51
7.1. Причины наркомании, механизмы действия наркотиков	51
7.2. Последствия приема наркотиков.....	54

Лекция 8. Общие сведения о заболеваниях, передающихся половым путем (ЗППП).....	55
8.1. <i>Болезни, передающиеся половым путем</i>	<i>56</i>
8.2. <i>Сифилис.....</i>	<i>57</i>
8.3. <i>Гонорея.....</i>	<i>58</i>
8.4. <i>Хламидиоз</i>	<i>59</i>
8.5. <i>Герпес половых органов (гениталий).....</i>	<i>61</i>
8.6. <i>Трихомониаз.....</i>	<i>61</i>
8.7. <i>ВИЧ-инфекция</i>	<i>63</i>
Основная литература.....	64
Дополнительная литература	65