

УДК 613.9 (075)  
ВБК 51.204.0 я73  
М 33

### **Рецензенты**

**Н.В.Сократов**, *доктор медицинских наук, профессор*  
**И.Н.Корнева**, *кандидат медицинских наук, доцент*

**Матчин, Г.А.**

**Здоровый образ жизни и его составляющие:** учебное пособие, перераб. и дополн./Г.А.Матчин; Мин-во образования и науки РФ, Оренб. гос. пед. Ун-т. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2013. -     с.

УДК 613.9 (075)  
ВБК 51.204.0 я73  
М 33

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

#### **Глава 1.** Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

- 1.1. Здоровье и его виды
- 1.2. Образ жизни, структура и его влияние на здоровье

#### **Глава 2.** Здоровье и факторы, его определяющие

- 2.1. Причины и факторы, влияющие на здоровье
- 2.2. Рациональное питание
- 2.3. Питание беременных женщин
- 2.4. Питание детей первого года жизни
- 2.5. Питание детей раннего возраста (от года до трех лет)
- 2.6. Экология и здоровье
- 2.7. Аллергия и здоровье

#### **Глава 3.** Социально-педагогические аспекты здорового образа жизни

- 3.1. Этапы формирования здоровья
- 3.2. Мотивация здоровья
- 3.3. Мониторинг здоровья
- 3.4. Заболевания опорно-двигательного аппарата и их профилактика
- 3.5. Заболевания органа зрения и их профилактика
- 3.6. Заболевания органа слуха и их профилактика

#### **Глава 4.** Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся

- 4.1. Стресс и дистресс
- 4.2. Психорегуляция и здоровье
- 4.3. Болезнь. Факторы, определяющие заболевания
- 4.4. Неврозы у детей и их профилактика

#### **Глава 5.** Физическая культура, режим дня и их влияние на здоровье

- 5.1. Физическая культура и её оздоровительное значение
- 5.2. Закаливание и здоровье
- 5.3. Биоритмы, режим дня, здоровье и трудоспособность

#### **Глава 6.** Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии

- 6.1. Инфекционные заболевания и их профилактика
- 6.2. Дезинфекция, дезинсекция, дератизация
- 6.3. Заболевания, передающиеся половым путём и их профилактика

#### **Глава 7.** Вредные привычки и их профилактика

- 7.1. Наркомания и её профилактика
- 7.2. Токсикомания и её профилактика
- 7.3. Злоупотребление алкоголем и его профилактика
- 7.4. Курение и его профилактика

**Глава 8.** Репродуктивное здоровье и его значение для человека и общества

- 8.1. Брак, беременность, роды и их роль в репродуктивном здоровье
- 8.2. Медико-генетическое консультирование и его роль в репродуктивной безопасности
- 8.3. Аборт и его последствия
- 8.4. Контрацепция и её виды
- 8.5. Половое воспитание

**Глава 9.** Основы гигиенических знаний

**ЛИТЕРАТУРА**