

УДК 613(075.8)  
ББК 51.204.0я733466  
3466

**Рецензенты:**

**В. А. Денисенко**, заведующий кафедрой физической культуры Академии социального управления, доцент, заслуженный тренер России

**В. В. Голубев**, кандидат медицинских наук, профессор кафедры медицины и безопасности жизнедеятельности МПГУ, кандидат медицинских наук

3466                      **Здоровый образ жизни: Учебное пособие.** /  
В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына и др. – М.:  
Прометей, 2012. – 86 с.

В учебном пособии освещаются философские, психофизические и социально-психологические вопросы здорового образа жизни; дается системное представление о ЗОЖ в аспекте как научной дисциплины, одной из самых молодых в отечественной науке, так и в области практической деятельности. Авторским коллективом рассмотрены основополагающие вопросы жизнедеятельности человека: образ жизни, психическое и физическое здоровье, взаимоотношения с окружающими. Особое внимание уделено вопросам профилактики наркомании, токсикомании, курения и алкоголизма.

Пособие адресовано студентам педагогических вузов, колледжей, может быть использовано для обучения по ряду смежных специальностей в системе дополнительного профессионального образования.

**ISBN 978-5-7042-2355-9**

© Авторский коллектив, 2012

© Издательство «Прометей», 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
1. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	6
1.1. Здоровый образ жизни населения (человека) — важный фактор формирования здоровья нации. (В. А. Пискунов).....	6
1.2. Проблема оптимизации здорового образа жизни — приоритетная задача социальной политики и развития общества. (В. А. Пискунов) .....	7
2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	13
2.1. Аддиктивное поведение подростков. Основные направления превентивных мероприятий. (М. Р. Максиняева) .....	13
2.2. Стресс и способы защиты. (М. Р. Максиняева).....	18
3. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	23
3.1. Проблема наркомании и способы ее преодоления. (Л. П. Тупицына).....	23
3.2. Токсикомания и ее профилактика. (Л. П. Тупицына).....	31
3.3. Алкоголизм и его профилактика в подростково-молодежной среде. (Л. П. Тупицына) .....	36
3.4. Табакокурение — бытовая форма наркомании: превентивные мероприятия. (Л. П. Тупицына).....	41
3.5. Интернет-зависимость: виды, факторы и пути преодоления. (М. Р. Максиняева) .....	44

4. МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ....	50
4.1. Гигиенические основы организации режима дня школьника. (Т. И. Егорова) .....	50
4.2. Питание как важный фактор здорового образа жизни. (Т. И. Егорова) .....	59
4.3. Компьютер и здоровье школьника (М. Р. Максинаева) ....	63
4.4. Вопросы контрацепции в гигиене репродуктивного периода жизнедеятельности. (Э. В. Айриян) .....	70
4.5. Инфекции, передающиеся половым путем, и их профилактика. (Э. В. Айриян) .....	75
Вопросы для подготовки к зачету .....	80
Рекомендуемые задания для самостоятельной работы .....	82
Литература .....	84