

УДК 611:612:613.95

ББК 57.3

Щ22

Щанкин, А. А.

Щ22 Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи : учебное пособие / А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 55 с.

ISBN 978-5-4499-0143-9

Настоящее учебное пособие представляет собой курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи. В нем изложены основные положения изучаемой дисциплины. Пособие предназначено для студентов факультета истории и права педагогического института.

УДК 611:612:613.95

ББК 57.3

ISBN 978-5-4499-0143-9

© Щанкин А. А., текст, 2019

© Издательство «Директ-Медиа», макет, оформление, 2019

Оглавление

Предисловие	5
Лекция 1. Формирование здорового образа жизни молодежи.....	9
1. Понятие о здоровом образе жизни.....	10
2. Принципы и методы формирования здорового образа жизни	13
Лекция 2. Экологические аспекты конституции и обмена веществ.....	17
1. Конституция.....	20
2. Раса	22
3. Обмен веществ	23
4. Обмен белков.....	24
5. Обмен углеводов.....	25
6. Обмен жиров	25
7. Водно-солевой обмен.....	26
8. Обмен витаминов	27
Лекция 3. Ритмичность физиологических процессов организма человека и физиологические основы адаптации.....	29
1. Физиологические циклы и этапы	32
2. Понятие о хронобиологии.....	33
3. Классификация биоритмов.....	34
4. Синхронизаторы ритмов	35
5. Десинхронозы	36
6. Адаптация и гомеостаз	37

7. Общий адаптационный синдром – стресс	39
---	----

Лекция 4. Приспособляемость человека для жизни в разных средах	42
1. Адаптация к действию температуры.....	45
2. Адаптация к гипоксии	47
3. Адаптация к невесомости	48
4. Адаптация к психогенным факторам	49
5. Здоровье.....	50
6. Состояние окружающей среды	51
7. Эндемические заболевания человека	52