

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Глава первая. Политика современного российского государства в отношении молодежи и студенчества.....	7
Глава вторая. Особенности образа жизни студенчества в современном Петербурге.....	13
Глава третья. Карьера и здоровье.....	23
Глава четвертая. Опасный для здоровья образ жизни	37
4.1. Образ жизни как проблема.	—
4.2. Алкоголь – похититель разума	41
4.3. Как здоровье улетучивается с табачным дымом	51
4.4. Наркомания – путь к смерти.....	56
4.5. Проституция означает осквернение	64
4.6. СПИД – чума XX века	69
4.7. Преступность в российском обществе.....	71
Глава пятая. Жизнь дается человеку один раз: сделай свой выбор.....	74
5.1. Без алкоголя!.....	76
5.2. Без табака!	80
5.3. Без наркотиков!	84
Глава шестая. Высокая физическая культура – основа здорового образа жизни	100
6.1. Значение физической культуры для молодого человека	—
6.2. Компоненты физической культуры	101
6.3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура	102
6.4. Наш организм: основные системы.....	104
6.5. Физкультура и спорт в жизни студента.....	111
Глава седьмая. Что такое здоровье?	117
7.1. Основные компоненты здоровья	—
7.2. Личная и общественная гигиена	120
7.3. Самооценка здоровья	126
7.4. Кодекс здоровья.....	129
Глава восьмая. Сотвори себя сам. Крепкое здоровье – главный жизненный капитал студента, молодого человека	136
8.1. Научные основы здорового образа жизни	—
8.2. Человек есть то, что он ест!.....	142
8.3. Сон в нашей жизни	151
8.4. Женские болезни	154
8.5. Мода и здоровье	155
8.6. Медицина, которой можно доверять.....	157
8.7. Преодолеть себя	161

Глава девятая. Студент и любовь	164
9.1. Любовь как проблема.....	—
9.2. Любовь с точки зрения науки	166
9.3. Любовь, секс, здоровье	174
9.4. Семья, дети, ответственность.....	180
Заключение.....	191
Приложение 1. Методика овладения умениями и навыками.....	193
Приложение 2. Методы оценки и коррекции осанки, телодвижения.....	208
Приложение 3. Основы методики массажа (самомассаж).....	213
Приложение 4. Методика корригирующей гимнастики для глаз	216
Рекомендуемая литература	220