

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений	5
Предисловие	7
Глава 1. Концепция факторов риска	9
1.1. Факторы риска: определение, классификация	10
1.2. Основные факторы риска неинфекционных заболеваний	13
2. Методы оценки факторов риска	19
2.1. Эпидемиологический метод	19
2.2. Шкальный метод оценки факторов риска	23
3. Скрининг	26
4. Профилактика неинфекционных заболеваний	28
4.1. Виды профилактики	28
4.2. Современные концепции и стратегии профилактики	30
5. Организация медицинской профилактики населению	37
5.1. Отделение (кабинет) медицинской профилактики	39
5.2. Центр медицинской профилактики	40
5.3. Центр здоровья	41
Глава 2. Основы здорового образа жизни	44
1. Здоровье	44
2. Здоровый образ жизни	48
3. Анатомия человека	57
4. Стресс и его профилактика	62
Глава 3. Профилактика вредных привычек и зависимостей	67
1. Курение	67
2. Алкоголизм	69
3. Наркомания	72
4. Интернет-зависимость	75
5. Игромания	77
Глава 4. Физическая культура и спорт	79
1. Физическая активность	79
2. Физическая культура	83
3. Подвижные игры	99
4. Спорт	100
Глава 5. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	115
1. Врачебно-педагогическое наблюдение	115
2. Оценка физического развития	118
3. Экспресс-метод оценки уровня физического состояния	129
4. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	131
5. Функциональные пробы	134
6. Оценка физической работоспособности	137
7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	139

Глава 6. Основы здорового питания	148
1. Пищеварение	148
2. Питательные вещества	150
3. Калории	161
4. Рацион и режим питания	162
5. Виды диет	167
6. Последствия неправильного питания	170
Глава 7. Организация здорового образа жизни в производственной среде	173
1. Рабочая среда	173
2. Производственная физическая культура	175
3. Работоспособность и влияние на неё различных факторов	178
4. Правила сохранения зрения	183
5. Прокрастинация и тайм-менеджмент	184
Глава 8. Медико-социологическое исследование студентов	192
Глава 9. Медико-социологическое исследование преподавателей	235
Основные выводы	286
Приложения	289
Список литературы	293