

УДК 61(075.8)
ББК 51.1я73
Н192

Рецензенты:

доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой гигиены, экологии и спортсооружений Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, заслуженный деятель науки РФ, заслуженный работник физической культуры РСФСР *А. П. Лантев*;
доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой физиологии, экологии и медицины Московского городского педагогического университета
Б. Н. Чумаков

Назарова Е. Н.

Н192 Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 256 с.

ISBN 978-5-7695-5763-7

В учебном пособии освещены вопросы охраны и укрепления здоровья населения, представлена методика изучения влияния экологии на человека, рассмотрены теоретические и практические основы профилактики заболеваний, изложены сведения о факторах среды, формирующих и разрушающих здоровье, описаны средства и методы его укрепления.

Для студентов высших учебных заведений. Будет полезно специалистам, работающим в системе высшего профессионального образования, а также широкому кругу читателей.

УДК 61(075.8)
ББК 51.1я73

Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается

© Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д., 2007

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2007

ISBN 978-5-7695-5763-7 © Оформление. Издательский центр «Академия», 2007

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
ЧАСТЬ I. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Глава 1. Здоровье как государственная задача и личная потребность человека	5
1.1. Основные понятия категории «здоровье»	5
1.2. Мотивация поведения и здоровье	12
1.3. Здоровый образ жизни и личная безопасность	21
Глава 2. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	25
2.1. Этапы физического и нервно-психического развития детей и подростков	25
2.2. Мониторинг здоровья и экологической среды	29
2.2.1. Здоровье и экологическая среда	29
2.2.2. Мониторинг здоровья населения и окружающей среды	42
Глава 3. Профилактика заболеваний как биологическая и социальная проблемы	46
3.1. Меры профилактики болезней населения	46
3.2. Теоретические основы профилактики — микробиология, эпидемиология и иммунология	51
3.3. Профилактика заболеваний учащихся в школе	59
ЧАСТЬ II. ФАКТОРЫ СРЕДЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	
Глава 4. Питание	70
4.1. Принципы рационального питания и здоровья человека	70
4.2. Диеты и здоровье человека	86
Глава 5. Физическая культура и закаливание	91
5.1. Двигательная активность и здоровье человека	91
5.2. Закаливание и здоровье человека	100
Глава 6. Семья и репродуктивное здоровье человека	108
6.1. Семья и ее функции	108
6.2. Взаимоотношения полов	112
6.3. Репродуктивное поведение и его безопасность	124
6.4. Формирование здорового образа жизни детей	156
Глава 7. Режимы труда и отдыха	173
7.1. Биологические ритмы и здоровье человека	173
7.2. Трудовая и учебная деятельность и здоровье человека	176
7.3. Сон и здоровье человека	183
ЧАСТЬ III. ФАКТОРЫ СРЕДЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ	
Глава 8. Переедание и гиподинамия	188
Глава 9. Инфекционные заболевания	194
9.1. Туберкулез	194
9.2. Венерические заболевания	199
9.3. ВИЧ-инфекция и СПИД	205
9.4. Вирусные гепатиты	208
9.5. Острые заболевания органов дыхания	210
Глава 10. Алкоголизм	213
Глава 11. Табакокурение	223
Глава 12. Наркомания и токсикомания	233
Глава 13. Профессиональные вредности	244
Литература	253