

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ                                                                        | 5  |
| ВВЕДЕНИЕ                                                                           | 7  |
| ГЛАВА 1. Здоровье как государственная задача и личная потребность                  | 9  |
| 1.1. Основные понятия категории здоровья                                           | 9  |
| 1.2. Мотивация поведения и здоровье                                                | 16 |
| 1.3. Здоровый образ жизни и личная безопасность человека                           | 20 |
| 1.4. Этапы физического и нервно-психического развития детей и подростков           | 22 |
| 1.5. Мониторинг здоровья людей и экологической среды                               | 23 |
| ГЛАВА 2. Профилактика и социальная проблема заболеваний как биологическая          | 26 |
| 2.1. Меры профилактики болезней населения                                          | 26 |
| 2.2. Теоретические основы профилактики - микробиология, эпидемиология, иммунология | 30 |
| 2.3. Профилактика заболеваний учащихся в школе                                     | 36 |
| ГЛАВА 3. Факторы среды, формирующие здоровье человека                              | 39 |
| 3.1. Принципы рационального питания и здоровье человека                            | 39 |
| 3.2. Диеты и здоровье человека                                                     | 43 |
| 3.3. Двигательная активность и здоровье человека                                   | 45 |
| 3.4. Закаливание и здоровье человека                                               | 49 |
| 3.5. Биологические ритмы и здоровье человека                                       | 57 |
| 3.6. Трудовая, учебная деятельность и здоровье человека                            | 59 |
| 3.7. Сон и здоровье человека                                                       | 60 |
| ГЛАВА 4. Наркомания, токсикомания, табакокурение, алкоголизм                       | 63 |
| 4.1. Возникновение зависимости и её последствие                                    | 63 |
| 4.2. Общие проявления наркомании и токсикомании                                    | 66 |
| 4.3. Основные симптомы наркомании и токсикомании                                   | 69 |
| 4.4. Роль воспитателя в профилактике наркомании                                    | 74 |
| 4.5. Табакокурение и здоровье населения                                            | 76 |
| 4.6. Влияние табака на организм женщины и ребёнка                                  | 79 |
| 4.7. Влияние табака на организм подростка                                          | 81 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| 4.8. Психологическая зависимость курильщика     | 82  |
| 4.9. Пассивное курение                          | 85  |
| 4.10. Действие алкоголя на организм человека    | 86  |
| 4.10.1. Степени отравления и стадии алкоголизма | 89  |
| 4.10.2. Алкогольный синдром плода               | 92  |
| 4.10.3. Влияние алкоголя на организм подростка  | 93  |
| Глава 5. Инфекционные заболевания               | 95  |
| 5.1. Туберкулёз                                 | 95  |
| 5.2. Венерические заболевания                   | 100 |
| 5.3. ВИЧ-инфекция и СПИД                        | 106 |
| 5.4. Вирусные гепатиты                          | 110 |
| 5.5. Острые заболевания органов дыхания         | 112 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ                                      | 116 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК                        | 119 |
| ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ                      | 124 |