

УДК 613.8:364.4 (075.8)
ББК 51.204.0 я73
О 75

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Северо-Кавказского федерального
университета

Рецензенты:

канд. мед. наук, ассистент Е . М . Т р у б у ш к и н а
(ФГБОУ ВО СтГМУ Минздрава России),
кан. биол. наук, доцент О . В . П р а с о л о в а
(ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»)

О 75 **Основы здорового образа жизни: учебное пособие (лабораторный практикум)** / сост.: Ю . А . Маренчук, С . Ю . Рожков. –
Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019. – 158 с.

Пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и содержит теоретический материал, отражающий содержание лабораторных работ, а также вопросы, задания, литературу.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (направленность (профиль) «Образование в области безопасности жизнедеятельности»).

УДК 613.8:364.4 (075.8)
ББК 51.204.0 я73

Авторы-составители:

канд. биол. наук, доцент Ю . А . М а р е н ч у к ,
канд. пед. наук С . Ю . Р о ж к о в

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2019

Содержание

Предисловие	5
1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Лабораторная работа 1	
Введение в основы здорового образа жизни	7
Лабораторная работа 2	
Оценка различных состояний обучающихся как критерии их здоровья	17
2. МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	
Лабораторная работа 3	
Здоровье как комплексная категория и личностная ценность	22
Лабораторная работа 4	
Исследование индивидуальных особенностей личности . . .	27
Лабораторная работа 5	
Диагностика типов памяти	38
3. ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА КАК ЕДИНАЯ БИОЛОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА	
Лабораторная работа 6	
Адаптивные возможности функциональных систем организма в оценке индивидуального здоровья человека	45
Лабораторная работа 7	
Измерение частоты дыхания и жизненной емкости легких .	53
Лабораторная работа 8	
Определение адаптивных возможностей организма с помощью инструментальных методов исследования	59
4. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Лабораторная работа 9	
Здоровый образ жизни	68
Лабораторная работа 10	
Исследование психомоторных процессов	75

Лабораторная работа 11

Здоровый образ жизни и развитие физических качеств 80

Лабораторная работа 12

Оказание доврачебной помощи в неотложных состояниях . 87

Лабораторная работа 13

Доврачебная помощь в условиях быта и отдыха 91

5. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Лабораторная работа 14

Современное питание и его погрешности 100

**6. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
И ПРОФИЛАКТИКА**

Лабораторная работа 15

Определение осведомленности о вреде курения 113

Лабораторная работа 16

Определение осведомленности о наркомании 123

Литература 132

Приложение 134