



**Лопатина**  
Мария Владимировна  
к.м.н.



**Дроздова**  
Любовь Юрьевна  
к.м.н.

## 20 фев

1 акад. час

**Введение. Основные принципы ведения здорового образа жизни. Комплексный подход к формированию культуры здоровья**

Лопатина М.В.

## 21 фев

1 акад. час

**Основные неинфекционные заболевания и факторы риска их развития.  
Основные принципы профилактики неинфекционных заболеваний.  
Диспансеризация**

Дроздова Л.Ю.

## 21 фев

1 акад. час

**Профилактика инфекционных заболеваний и роль вакцинации в укреплении здоровья**

Дроздова Л.Ю.

## 22 фев

1 акад. час

**Роль женщин в укреплении здоровья населения.  
Особенность моделей здоровья, круг полномочий, компетенций и навыков.  
Взаимодействие со структурами системы здравоохранения**

Лопатина М.В.

## 22 фев

1 акад. час

**Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания**

Лопатина М.В.,  
Дроздова Л.Ю.



**Елиашевич**  
Софья Олеговна  
К.М.Н.

## 27 фев

1 акад. час

**Сага о здоровом питании. Распространенные мифы и стереотипы. Преграды на пути к реализации рационального питания. Понятие об алиментарно-зависимых заболеваниях**

Елиашевич С.О.

## 28 фев

2 акад. часа

**Пути превращения пищи в организме. Физиология пищеварения. Причины появления запасов жировой массы. Самодиагностика абдоминального и общего ожирения. Конструктор базового здорового рациона питания**

Елиашевич С.О.

## 01 мар

2 акад. часа

**Модные диеты: польза и вред. Кулинарная медицина. Разбор рецептуры блюд. Чтение этикеток на продуктах промышленного производства. Перегрузка холодильника. Формирование продуктовой корзины**

Елиашевич С.О.

## 02 мар

2 акад. часа

**Питание в период беременности и вскармливания. Принципы питания детей в первые 1000 дней. Семейные традиции как инструмент формирования здорового питания у детей и подростков**

Елиашевич С.О.

## 03 мар

1 акад. час

**Практическое занятие. Что у вас в холодильнике? Составление рациона питания. Формирование продуктовой корзины**

Елиашевич С.О.

## 03 мар

1 акад. час

**Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания**

Елиашевич С.О.



**Гамбарян**  
Маринэ Генриевна  
к.м.н.



**Климович**  
Вероника Юрьевна  
н.с., клинический  
психолог

### 06 мар

2 акад. часа

**Профилактика и борьба с табакокурением.  
Электронные сигареты**

Гамбарян М.Г.

### 07 мар

1 акад. час

**Профилактика и борьба чрезмерного  
потребления алкоголя**

Климович В.Ю.

### 07 мар

2 акад. часа

**Не женское лицо: особенности женского  
курения и проблема женского алкоголизма**

Климович В.Ю.

### 09 мар

2 акад. часа

**Не воспитать наркомана: проблема  
употребления детьми и подростками  
психоактивных веществ (ПАВ) и основные  
признаки употребления; рекомендации  
для родителей по вопросам профилактики  
употребления ПАВ**

Климович В.Ю.

### 10 мар

2 акад. часа

**Друг или враг: проблема компьютерной  
и игровой зависимости в детско-  
подростковой и молодежной среде;  
рекомендации родителям в целях  
профилактики формирования у ребенка  
этих видов зависимостей**

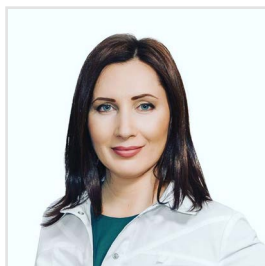
Климович В.Ю.

### 10 мар

1 акад. час

**Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания**

Гамбарян М.Г.,  
Климович В.Ю.



**Лиценко**  
Оксана Викторовна  
К.М.Н.

### 13 мар

1 акад. час

**Современные понятия о ФА, ее влияние на организм, рекомендации ВОЗ**

Лиценко О.В.

### 14 мар

2 акад. часа

**Опорно-двигательный аппарат: основные анатомо-физиологические понятия. Постановка цели по ФА и индивидуальный подбор нагрузки. Особенности тренировок при проблемах со здоровьем и основных хронических неинфекционных заболеваниях**

Лиценко О.В.

### 15 мар

1 акад. час

**Практическое занятие. Составление программы по физической активности. Контроль и оценка прогресса**

Лиценко О.В.

### 16 мар

1 акад. час

**Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания**

Лиценко О.В.



**Котова**  
Марина Борисовна  
к.психол.н.



**Климович**  
Вероника Юрьевна  
н.с., клинический  
психолог

## 20 мар

2 акад. часа

**Стресс как один из факторов физического и психического неблагополучия. Эмоциональное и профессиональное выгорание**

Котова М.Б.

## 21 мар

2 акад. часа

**Сохранение, укрепление психического здоровья. Восстановление психологического благополучия. Пищевое поведение в условиях стресса**

Котова М.Б.

## 22 мар

2 акад. часа

**Проблема созависимости у женщин, жизнь рядом с зависимым человеком и рекомендации по профилактике созависимых отношений**

Климович В.Ю.

## 22 мар

1 акад. час

**Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания**

Котова М.Б.

## Заключительный семинар обучающего курса

1 академический час



**Лопатина**

Мария Владимировна

к.м.н.

**23 мар**

1 акад. час

**Подведение итогов, разбор тестовых заданий  
и обсуждение проектных тем к конкурсу  
«Женщина - модель здоровья»**

Лопатина М.В.