

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Физиология здоровья и факторы риска

Учебное пособие



НАРКОТИКИ



АЛКОГОЛЬ



КУРЕНИЕ



НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



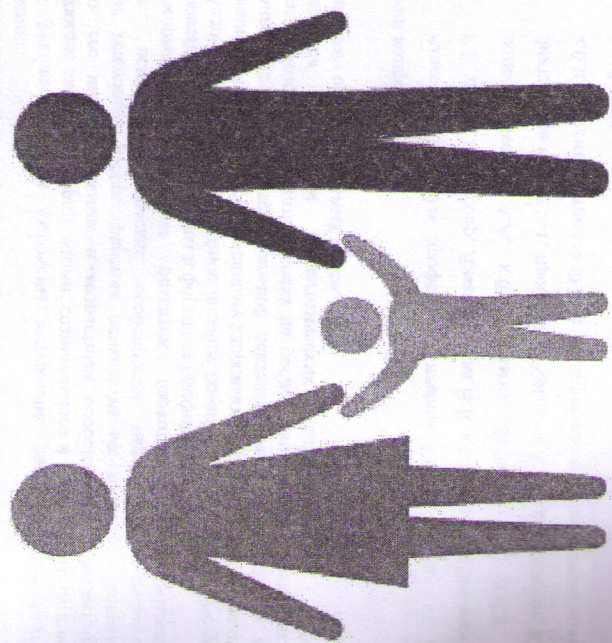
РЕЖИМ ДНЯ



СПОРТ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Рекомендовано к изданию Учебно-методической комиссией Ученого совета
Института фундаментальной медицины и биологии ФГАОУ ВО «КФУ» (протокол
№ 4 от 22 января 2020г.)

Научный редактор – д.м.н. профессор Зефиров Т.Л.

Рецензенты:

кандидат медицинских наук, доцент С.Н. Земскова

доктор биологических наук, профессор Х.Л. Гайнутдинов

Ситдиков Ф.Г. Физиология здоровья и факторы риска: учебное пособие / Т.А.
Аникина, Г.А. Былалова, Р.Г. Биктемирова, Н.Б. Дякопольская, М.М. Зайнцев,
А.А. Зверев, Т.Л. Зефиров, Н.И. Зиятдинова, А.В. Крылова, А.М. Купцова, Ф.Г.
Ситдиков, М.В. Шайхелисламова. – Казань: Изд-во «Вестфалика», 2020. - 113с.

Пособие «Физиология здоровья и факторы риска», подготовленное коллективом кафедры охраны здоровья человека Института фундаментальной медицины и биологии КФУ, является продолжением пособия «Здоровье и здоровый образ жизни».

В учебное пособие включены материалы, раскрывающие важнейшие составляющие здорового образа жизни: сознательного и взвешенного отношения к питанию, его индивидуальным и возрастным особенностям. Рассматриваются основные тенденции распространения психоактивных веществ в современном обществе, психофизиологические особенности наркотизации населения и нейроморальные механизмы развития наркотической, алкогольной и никотиновой зависимости, методы и формы ее профилактики.

Авторы надеются, что учебное пособие поможет сформировать у студентов ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью детей и подростков в условиях будущей профессиональной деятельности в школе, как к высшей ценности, и основному фактору успеха на последующих этапах жизни человека. Рекомендуется студентам педагогических специальностей, учителям, руководителям образовательных учреждений.

Авторский коллектив:

Аникина Т.А. д.б.н. профессор; Былалова Г.А. к.б.н., доцент; Биктемирова Р.Г. д.м.н., профессор; Дякопольская Н.Б. к.б.н., доцент; Зайнцев М.М. к.б.н., доцент; Зверев А.А. к.б.н., доцент; Зефиров Т.Л. д.м.н., профессор; Зиятдинова Н.И. д.б.н., профессор; Крылова А.В. к.б.н., доцент; Купцова А.М. к.б.н., доцент; Ситдиков Ф.Г. д.б.н., профессор; Шайхелисламова М.В. д.б.н., профессор.

Оглавление

Введение	4
Вредное влияние курения на здоровье человека	7
Ожирение	34
Психоактивные вещества	55
Словарь	99