

**Программа занятий в
Школе здорового образа жизни»**

№	Тема занятий	Критерии эффективности обучения пациентов	Ответственное лицо
1.	Здоровый образ жизни	- Знать основные факторы риска ХЗН.	Врачи: Т.И. Бабушкина, О.Г. Орлова, Н.Н. Гаврилина.
	Рациональное питание	- Знать принципы здорового питания. - Уметь определить свою идеальную массу тела. - Подсчёт суточных энергозатрат и энергетической ценности пищевого рациона. - Уметь контролировать свой вес при помощи диеты.	Врачи: Т.И. Бабушкина, О.Г. Орлова, Н.Н. Гаврилина.
2.	Психогигиена и взаимоотношение между людьми	- Знать причины и методы преодоления стресса. - Владеть навыками аутогенной тренировки.	Врачи: Т.И. Бабушкина, О.Г. Орлова, Н.Н. Гаврилина.
	Физическая активность и здоровье	- Знать о гиподинамии. - Уметь определить индивидуальную нагрузку. - Уметь оценить тренированность своего здоровья.	Врачи: Т.И. Бабушкина, О.Г. Орлова, Н.Н. Гаврилина.
3.	Вредные привычки: а) Пивной алкоголизм б) Курение и здоровье	- Знать влияние алкоголя на организм. - Формирование алкогольной зависимости. - Особенности течения пивного алкоголизма. - Знать последствия табакокурения. - ИБС и курение. - ХОБЛ и курение. - Уметь определить степень никотиновой зависимости. - Знать современные методы лечения табакокурения. - Оценить степень мотивированности и готовности к отказу от курения.	Врачи: Т.И. Бабушкина, О.Г. Орлова, Н.Н. Гаврилина. Врачи: Т.И. Бабушкина, О.Г. Орлова, Н.Н. Гаврилина.