

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БИ СГУ
доцент А.В. Шатилова

« 1 » *Сентября* 20 *19* г.

Рабочая программа дисциплины

Здоровый образ жизни и его составляющие

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки

Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов

2019

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Тимушкина Нина Викторовна	<i>Уетт</i>	30.09.19 _{г.}
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна	<i>М</i>	30.09.19
Заведующий кафедрой	Тимушкина Нина Викторовна	<i>Уетт</i>	30.09.19 _{г.}
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна	<i>НБ</i>	30.09.19 _{г.}

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	10
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	19
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	23

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – углубление предметной подготовки в рамках формирования профессиональной компетенции ПК-1.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении дисциплин «Охрана жизни и здоровья и обучающихся»

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Профилактика школьных болезней», «Методика организации рациональной досуговой деятельности», также для прохождения педагогических практик.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p>ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых</p>	<p>1.1_Б.ПК-1. Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p>Знать термины и понятия дисциплин, формирующих данную компетенцию, ориентируется в персоналиях, фактах, хронологии в соответствии с минимумом, определенным в рабочей программе дисциплин</p> <p>Уметь понять позицию и систему аргументов участника дискуссии по спорным проблемам изучаемых курсов, оценить ее с точки зрения гуманистических идеалов и демократических ценностей, сформулировать собственную позицию, опираясь на научное историческое знание.</p> <p>Владеть навыком работы со специальной литературой по изучаемым курсам, способен использовать различные источники информации, оценивать их с точки зрения релевантности, актуальности, научной достоверности и объективности, полноты и глубины рассмотрения вопроса, выражаемой в них гражданской позиции, формировать собственную точку зрения по проблеме, основываясь на глубоком и научно объективном анализе источников информации.</p>

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие	6		14	4	2	8	Опрос
2.	Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	6		24	4	6	14	Тест. Опрос. Реферат. Ситуационные задачи. Конкурс «Реклама здорового образа жизни»
3.	Тема 3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	6		24	4	6	14	Опрос. Тест
4.	Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	6		28	4	8	16	Реферат. Опрос. Практические контрольные задания
5.	Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	6		18	4	4	10	Тест. Опрос. Ситуационные задачи
	Итого за 6 семестр			108	20	26	62	
	Промежуточная аттестация							Зачет в 6 семестре
6.	Тема 6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Тактика обучения учащихся традиционным и нетрадиционным методам оздоровления	7		18	6	4	15	Тест. Опрос. Практические контрольные задания аналитического типа. Буклет

7.	Тема 7. Формирование здоровья ребенка в семье	7		16	6	10	17	Тест. Опрос.
8	Тема 8. Психосоматические заболевания у детей	7		20	4	4	15	Тест. Опрос. Ситуационные задачи
9.	Тема 9. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся	7		13	4	2	15	Семинар-конференция «Инновационные технологии в формировании здорового образа жизни у подростков» Буклет
	Итого за 7 семестр			108	20	26	62	
	Промежуточная аттестация							Экзамен в 4 семестре (36 часов)
	Всего за 2 семестра			216	40	52	124	36
	Общая трудоемкость дисциплины	7 з.е., 252 часа						

Содержание дисциплины

Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие

Методологические подходы к определению понятия "здоровье". Определение понятия "здоровье", принятое Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Критерии здоровья. Отношение к здоровью. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности.

Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема

Образ жизни – главный фактор здоровья. Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни». Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека.

Определение понятий "здоровый образ жизни" и «безопасный образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни: культивация положительных эмоций, рациональное питание, двигательная активность и закаливание, личная и коммунальная гигиена, психогигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, сексуальная культура, экологически грамотное поведение.

Тема 3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни

Индивидуальное и социальное здоровье. Демографические характеристики современного общества. Семья и здоровье человека. Этапы формирования здоровья. Осознанное отцовство и материнство. Социальная ответственность родителей за воспитание детей и за их здоровье. Особенности взаимоотношения членов семьи, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Особенности воспитания ребенка родителями с ограниченными возможностями здоровья. Охрана здоровья женщины и ребенка. Декларация ООН о правах ребенка. Влияние жестокого обращения с детьми в семье на их физическое и психическое здоровье. Защита детей от жестокого обращения в семье и школе.

Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни

Психическое здоровье и факторы его определяющие. Формирование психического здоровья у детей. Роль семьи в формировании здоровой психики у детей. Врожденные особенности психики. Психологические аспекты здорового образа жизни.

Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Учение Г.Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Посттравматические стрессовые нарушения. Профилактика и коррекция последствий психического стресса..

Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях и общеобразовательных учреждениях. Учебные нагрузки и функциональные нервно-психические расстройства учащихся. Дидактогении и неврозы – их происхождение и профилактика. Роль учителя «Основ безопасности жизнедеятельности» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни

Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика. Проблемы мониторинга здоровья.

Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи. Инфекции дыхательных путей. Эпидемиология, основные клинические проявления, профилактика. Кишечные инфекции. Эпидемиология, клиника и профилактика. Кровяные инфекции и инфекции наружных покровов (эпидемиология, клиника и профилактика). Паразитарные инфекции. Особо опасные инфекции. Карантин. Обсервация.

Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика.

Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, невроты) Причины их формирования. Профилактика.

Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса.

Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний:

Физическая культура и ее оздоровительное значение. Закаливание организма. Разработка индивидуальных комплексов оздоровительных физических нагрузок и занятий. Требования по организации и режиму занятий. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Воспитание учащихся по вопросам двигательной активности и закаливания. Особенности организации физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Правильное питание - основа здорового образа жизни. Определение понятия "рациональное питание". Количественный и качественный состав пищи. Основные принципы рационального питания. Безопасность пищевых продуктов. Продукты питания, вредные для здоровья. Профилактика пищевых отравлений.

Вредные привычки – враг здоровью. Табакокурение. Употребление алкоголя. Употребление наркотиков. Профилактика вредных привычек в общеобразовательных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

Проблемы репродуктивного здоровья. Наиболее характерные виды его нарушения. Регулирование рождаемости. Воспитание нравственности, культуры половых отношений у молодежи. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у школьниц. Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.

Тема 6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья

Традиционные методы оздоровления: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание. Закаливание солнцем, воздухом, водой.

Нетрадиционные методы оздоровления: фито-, арома-, сокотерапия, лечение медом и продуктами пчеловодства, иппотерапия, оздоровление водой, минералами

Подвижные игры. Классификация и показания к использованию подвижных игр для оздоровления детей. Общие методические указания к проведению подвижных игр. Частные методические указания к использованию подвижных игр при некоторых заболеваниях и состояниях детей. Болезни носа и горла. Бронхолегочные заболевания. Некоторые ревматические заболевания. Вегетососудистая дистония гипертонического типа. Некоторые нарушения обмена веществ. Отставание в психомоторном развитии при гипотрофии, рахите, некоторых хронических соматических заболеваниях и у детей, часто болеющих острыми респираторными вирусными инфекциями. Детский церебральный паралич. Прогрессирующие заболевания нервно-мышечного аппарата. Нарушение качества движений при хронизации некоторых сердечно-сосудистых, бронхолегочных, нервных и эндокринных болезней. Нарушения осанки. Зубочелюстные аномалии. Плоскостопие. Период реконвалесценции после перенесенных инфекционных заболеваний. Последствия гипокинезии – снижение функциональных возможностей организма. Методические ошибки, наиболее часто встречающиеся при проведении подвижных игр. Учет признаков утомления детей при проведении подвижных игр и

методические приемы, позволяющие изменять величину нагрузки в них.

Тема 7. Формирование здоровья ребенка в семье

Медико-психологическая подготовка родителей к рождению ребенка. Уход за новорожденным ребенком (кормление, пеленание, купание, выполнение гигиенических процедур). Психофизическое развитие ребенка на первом году жизни. Формирование гигиенических знаний, умений и навыков у детей дошкольного возраста. Питание, режим дня, занятия физической культурой у дошкольного возраста. Роль родителей в формировании культуры здоровья у детей. Стили воспитания ребенка в семье. Влияние дисгармоничных стилей воспитания на здоровье ребенка. Жестокое обращение с ребенком в семье и его профилактика.

Тема 8. Психосоматические заболевания у детей

Психосоматические взаимоотношения. Роль современных психосоциальных факторов в генезе психосоматических расстройств и их распространенности. Механизм действия эмоционального стресса и факторы, способствующие возникновению психосоматических расстройств. Психосоматические симптомы и синдромы у детей. Психосоматические болезни у детей (ожирение, сахарный диабет, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, аллергия). Профилактика и лечение психосоматических расстройств у детей и подростков.

Тема 9. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся

Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе. Трудности в формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения. Основные составляющие в формировании здорового образа жизни обучающихся: 1) создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; 2) «обучение здоровью» - комплексная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков *укрепления здоровья*, создание мотивации для ведения здорового образа жизни; 3) меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств; 4) побуждение учащихся к физически активному образу жизни. Анализ существующих подходов к формированию здорового образа жизни у детей и подростков

Инновационные технологии в формировании здорового образа жизни у обучающихся

Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у младших школьников. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у подростков

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

Примерные темы практических занятий

Тема 1. Здоровье и факторы его определяющие

Цель – познакомить студентов с определениями «здоровья», «болезнь», «переходное состояние», научить оценивать уровень здоровья, выявлять факторы укрепляющие и разрушающие здоровье.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие здоровья, различные его определения.
2. Отношение человека к собственному здоровью.
3. Понятие «ценность», сущность «ценностного отношения»
4. Образ жизни – главный фактор здоровья
5. Экологические условия
6. Наследственная предрасположенность
7. Уровень развития здравоохранения

Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема

Цель – познакомить студентов с основными составляющими здорового образа жизни и показать пути его формирования.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни»
2. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека
3. Определение понятия "здоровый образ жизни".
4. Основные составляющие здорового образа жизни

Тема 3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни

Цель – дать представление о демографической ситуации в стране, рассмотреть показатели индивидуального и социального здоровья и показать влияние взаимоотношений в семье на здоровье ребенка.

Вопросы для обсуждения:

1. Индивидуальное и социальное здоровье.
2. Демографические характеристики современного общества.
3. Этапы формирования здоровья ребенка в семье
4. Социальная ответственность родителей за воспитание детей и за их здоровье.
5. Особенности взаимоотношения членов семьи, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья.
6. Особенности воспитания ребенка родителями с ограниченными возможностями здоровья.
7. Охрана здоровья ребенка.

Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья

Цель – дать представление о психологических аспектах здорового образа жизни, о влиянии стресса на здоровье, показать роль школы в формировании мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся, а также познакомить со

здоровьесберегающей организацией учебно-воспитательного процесса.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические аспекты здорового образа жизни.
2. Учение Г. Селье о стрессе. Стадии и классификация стресса. Его профилактика и коррекция.
3. Посттравматические расстройства и их коррекция
4. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья
5. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.
6. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время.
7. Учебные нагрузки и функциональные нервно-психические расстройства учащихся. Дидактогении и неврозы.
8. Роль учителя «Основ безопасности жизнедеятельности» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни

Цель – познакомить с характеристикой соматических и инфекционных заболеваний, школьными формами патологии, санитарно-гигиеническими требованиями к организации учебно-воспитательного процесса

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска.
2. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика.
3. Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, неврозы) Причины их формирования. Профилактика. Особенности школьных форм патологии в специализированных (коррекционных) образовательных учреждениях.
4. Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса.
5. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний:
6. Физическая культура и ее оздоровительное значение. Закаливание организма.
7. Рациональное питание - основа здорового образа жизни.
8. Вредные привычки – враг здоровью. Табакокурение. Употребление алкоголя. наркотиков Профилактика вредных привычек в общеобразовательных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
9. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у обучающихся

Тема 6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления

Цель – познакомить с традиционными и нетрадиционными методами оздоровления и отработать навыки приготовления галеновых препаратов и использования эфирных масел в домашних условиях; освоить тактику обучения оздоровительным методам обучающихся.

Вопросы для обсуждения:

1. Традиционные методы оздоровления: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание.
2. Закаливание солнцем, воздухом, водой.
3. Нетрадиционные методы оздоровления: фито-, арома-, сокотерапия, лечение медом и продуктами пчеловодства, иппотерапия, оздоровление водой, минералами
4. Применение арома- и фитотерпии в домашних условиях
5. Тактика обучения обучающихся традиционным и нетрадиционным методам оздоровления.

Тема 7. Формирование здоровья ребенка в семье

Цель – познакомить студентов с медико-психологическим сопровождением молодых родителей и этапами формирования здоровья ребенка в семье.

Вопросы для обсуждения:

1. Медико-психологическая подготовка родителей к рождению ребенка.
2. Уход за новорожденным ребенком (кормление, пеленание, купание, выполнение гигиенических процедур)
3. Психофизическое развитие ребенка на первом году жизни. Сохранение и укрепление его здоровья.
4. Психофизическое развитие ребенка на втором году жизни. Формирование у него гигиенических знаний, умений и навыков.
6. Психофизическое развитие ребенка на третьем году жизни. Формирование у него гигиенических знаний, умений и навыков.
7. Психофизическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 7 лет. Роль родителей в формировании здорового образа жизни ребенка.
8. Стили воспитания ребенка в семье. Влияние дисгармоничных стилей воспитания на здоровье ребенка.
9. Профилактика жестокого обращения с детьми в семье

Тема 8. Психосоматические заболевания у детей

Цель – познакомить студентов с этиологией, патогенезом, клинической картиной психосоматических заболеваний у детей и мера их профилактики.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о психосоматических расстройствах. Их распространенность.
2. Эпидемиология отдельных форм психосоматических расстройств
3. Особенности диагностики психосоматических расстройств у детей.
4. Роль современных психосоциальных факторов в генезе психосоматических расстройств и их распространенности.
5. Систематика неблагоприятных психосоциальных факторов
6. Механизм действия эмоционального стресса и факторы, способствующие возникновению психосоматических расстройств.
7. Психосоматические симптомы и синдромы у детей раннего возраста
8. Психосоматические болезни у детей (ожирение, сахарный диабет, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, аллергия).
9. Профилактика и лечение психосоматических расстройств у детей и подростков.

Тема 9. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся

Цель – вооружение студентов знаниями о формировании здорового образа жизни у обучающихся.

Вопросы для обсуждения:

1. Анализ существующих подходов к формированию здорового образа жизни у детей и подростков
2. Инновационные технологии в формировании здорового образа жизни у обучающихся
3. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у младших школьников
4. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у подростков

6.1.2. Реферат

Тематика рефератов

1. Здоровье современного человека как ценность

2. Личность безопасного типа
3. Профилактика и коррекция близорукости у школьников
4. Профилактика и коррекция неврозов
5. Характеристика внешних причин возникновения болезней: физических, химических, биологических и др. Соотношение внутренних и внешних факторов развития патологического процесса.
6. Алкоголь, курение, анаболики и другие факторы, негативно влияющие на здоровье.
7. Общая характеристика спортивного травматизма. Анализ причин и механизмов спортивных травм в различных видах спорта.
8. Заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.
9. Реабилитация после заболеваний и травм. Возможности и сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.
10. Факторы риска развития наиболее опасных заболеваний.
11. Профилактика заболеваний сердца
12. Профилактика онкологических заболеваний
13. Посттравматические стрессовые расстройства
14. Понятие "здоровье", его содержание и критерии
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности
16. Влияние образа жизни на здоровье
17. Влияние условий окружающей среды на здоровье
18. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье
19. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека
20. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе
21. Система знаний о здоровье
22. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
23. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности
24. Способы регуляции образа жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Методические рекомендации

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Критерии оценивания

8-10 баллов - выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

4-7 баллов – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

3-6 баллов – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в

содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

0-2 балла– тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

6.1.3. Решение проблемных задач

Методические рекомендации

Проблемная задача – это задание, которое ориентирует учащихся на решение какой-либо проблемы, связанной с содержанием учебного предмета, которое необходимо выполнить или на которое необходимо отреагировать.

Решение проблемных задач показывает степень формирования у студентов практических навыков. В зависимости от изучаемой темы преподаватель предлагает студентам для решения задачи.

Задачи – это препарированные в учебных целях различные, жизненные ситуации, требующие конкретного решения на определенной научно-практической основе.

В процессе решения задач осваиваются алгоритмы творческого мышления, без овладения которыми невозможно успешное решение практических проблем. Эти алгоритмы включают в себя:

- изучение конкретной ситуации (отношения), требующей решения;
- оценка или квалификация этой ситуации (отношения);
- принятие решения, разрешающего конкретную заданную ситуацию;
- обоснование принятого решения, его формулирование в письменном виде;
- проецирование решения на реальную действительность, прогнозирование процесса его исполнения, достижения тех целей, ради которых оно принималось.

Условия задач включают все фактические обстоятельства, необходимые для вынесения определенного решения по спорному вопросу, сформулированному в тексте задачи.

В ответе на поставленный в задаче вопрос (вопросы) необходимо дать обоснованную оценку предложенной ситуации. При решении задач недопустимо ограничиваться однозначным ответом "да" или "нет".

6.1.4. Тест по материалу дисциплины

Демонстрационный вариант теста

На каждый вопрос найдите правильный ответ и выпишите его.

1. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как:

а) способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации;

б) сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни;

в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. В понятии «здоровье» выделяют следующие компоненты:

а) соматическое здоровье;

б) психическое здоровье;

в) индивидуальное здоровье.

3. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

а) закаливание организма;

б) участие в соревнованиях;

- в) ежедневная утренняя гимнастика;
- г) выполнение физических упражнений.

4. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный:

- а) на развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

6. Для организации и ведения здорового образа жизни рекомендуется

учитывать:

- а) экологические условия жизни;
- б) социальный статус;
- в) жилищные условия;
- г) индивидуальный конституционный тип

7. Ведение здорового образа жизни начинается с...

- а) создания благоприятных экологических условий;
- б) самоанализа и самоконтроля;
- в) организации досуга;
- г) обеспечения материального благополучия

Методические рекомендации по подготовке

Тест состоит из 25 вопросов с 3 вариантами ответов.

Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах, которые затем переводятся в оценку. Баллы выставляются следующим образом:

- правильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – **0,4 балла;**
- неправильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – **0 баллов;**

Оценка соответствует следующей шкале:

<i>Отметка</i>	<i>Кол-во баллов</i>	<i>Процент верных ответов</i>
Отлично	9-10	Свыше 90 %
Хорошо	7-8	71 – 90 %
Удовлетворительно	5-6	51 – 70 %
Неудовлетворительно	0-4	менее 50 %

6.2. Оценочные средства

для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по четырем группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 20 баллов (по 2 балла за блиц-опрос) в каждом семестре. Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 26 баллов (по 1 баллу за выполнение программы занятия) в каждом семестре.

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа в каждом семестре:

– подготовка и защита реферата – до 12 баллов (тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);

– подготовка ситуационных задач – до 12 баллов (примерные варианты проблемных задач см. в разделе 6.1.3).

4. Автоматизированное тестирование – не предусмотрено.

5. Другие виды учебной деятельности: участие в семинаре-конференции - от 0 до 5 баллов в каждом семестре.

6.3. Оценочные средства

для промежуточной аттестации по дисциплине

Экзамен проводится в устной форме по билетам. В каждом билете содержатся теоретический вопрос и практико-ориентированное задание. Студент должен продемонстрировать:

– теоретические знания по дисциплине;

– умение соотносить материал школьной программы и учебников по основам безопасности жизнедеятельности с требованиями образовательных стандартов общего образования и Примерной основной образовательной программы общего образования;

– владение приемами и алгоритмами анализа текстов, способность решать учебные задачи образовательной области «Безопасность жизнедеятельности».

Студент может получить максимально 25 баллов.

Вопросы к экзамену:

1. Понятие «Здоровье» и его компоненты
2. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье
3. Критерии здоровья. Отношение человека к здоровью
4. Определение понятия «Здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни (рациональное питание, двигательная активность, психогигиена и т.д.)
5. Формирование мотивации здорового образа жизни
6. Влияние двигательной активности на здоровье. Гиподинамия
7. Физическая культура для лиц с нарушением зрения
8. Социальное здоровье. Социализация ребенка.
9. Психическое здоровье и факторы его определяющие
10. Формирование психического здоровья у детей
11. Нарушения психического здоровья у детей (невроты). Их происхождение и профилактика
12. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья
13. Нарушения осанки у детей. Причины. Профилактика
14. Подвижные игры в профилактике простудных заболеваний у учащихся
15. Профилактика и коррекция близорукости у школьников
16. Профилактика и коррекция неврозов у школьников
17. Профилактика утомления у школьников в процессе учебной деятельности
18. Проблемы мониторинга здоровья. Общие принципы проведения мониторинга здоровья

19. Основные этапы проведения мониторинга здоровья
20. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время.
21. Определение понятий «Физическое здоровье», «Соматическое здоровье». Факторы, влияющие на уровень физического здоровья человека.
22. Определение понятия «Рациональное питание». Основные принципы рационального питания.
23. Понятие «Репродуктивное здоровье» и факторы его определяющий
24. Воспитание нравственности, культуры половых отношений у учащихся
25. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у учащихся
26. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи инфекции
27. Понятие об иммунитете. Классификация иммунитета. Повышение иммунитета
28. Роль фито- и сокотерапии в повышении иммунитета учащихся. Правила приготовления галеновых препаратов в домашних условиях
29. Венерические болезни, их профилактика
30. СПИД: эпидемиология, клинические проявления, профилактика
31. Действие алкоголя на организм человека.
32. Профилактика табакокурения у учащихся
33. Режим дня и его значение для укрепления и сохранения здоровья обучающихся
34. Рациональная организация досуга учащихся

Практико-ориентированные задания (демонстрационная версия)

1. Составьте план самоподготовки перед классным часом по теме «Питание и здоровье».
2. Назовите художественные произведения, которые можно использовать в работе по развитию навыков личной гигиены у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
3. Опишите формы внеклассной работы с детьми, страдающими психосоматическими расстройствами..
4. Назовите ситуации, когда формирование здорового образа жизни будет эффективным.
5. Составьте программу проведения круглого стола по теме здорового образа жизни.
6. Какие методические приемы обеспечат эффективность проведения круглого стола по вопросам формирования здорового образа жизни.
7. Составьте рекомендации для родителей по здоровому питанию ребенка.
8. Определите формы оздоровительной работы с детьми, страдающими нарушением зрения.
9. Определите формы оздоровительной работы с детьми, страдающими детскими церебральными параличами.
10. Составьте примерный план беседы с подростками по профилактике вредных привычек. Укажите, на материале каких художественных произведений ее можно провести.
11. Определите, какие формы работы будут использоваться с обучающимися, не желающими посещать уроки физической культуры.
12. Составьте методические рекомендации по проведению педагогического совета по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
6	20	0	26	24	0	5	25	100
7	20	0	26	24	0	5	25	100

Программа оценивания учебной деятельности студента бсеместр

Лекции. От 0 до 20 баллов за семестр.

Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия. От 0 до 26 балла за семестр

Оценивается самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям и т.д.

Самостоятельная работа. От 0 до 24 баллов за семестр.

1. Подготовка и защита реферата – от 0 до 12 баллов.
2. Подготовка ситуационных задач – от 0 до 12 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Участие в семинаре-конференции - от 0 до 5 баллов.

Промежуточная аттестация. Экзамен. От 0 до 25 баллов.

20–25 баллов – ответ на «отлично»

14–19 баллов – ответ на «хорошо»

7–13 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0–6 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 6 семестр по дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие» в зачет:

51–100 баллов	«зачтено»
50 баллов и меньше	«не зачтено»

7 семестр

Лекции. От 0 до 20 баллов за семестр.

Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия. От 0 до 26 балла за семестр

Оценивается самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям и т.д.

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 24 баллов.

1. Подготовка и защита реферата – от 0 до 12 баллов.
2. Подготовка ситуационных задач – от 0 до 12 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Участие в семинаре-конференции - от 0 до 5 баллов.

Промежуточная аттестация. Экзамен. От 0 до 25 баллов.

20–25 баллов – ответ на «отлично»

14–19 баллов – ответ на «хорошо»

7–13 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0–6 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 7 семестр по дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие» составляет 100 баллов.


Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие» в оценку:

86–100 баллов	«отлично»
71–85 баллов	«хорошо»
51–70 баллов	«удовлетворительно»
50 баллов и меньше	«неудовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) литература

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатюкова. – Москва : Академический Проект, 2004. – 560 с.
2. Здоровый образ жизни : учебное пособие для студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности. В 2 частях. Часть 1 / автор-составитель Н. В. Тимушкина, Ю. А. Талагаева. – Саратов : Саратовский источник, 2015. – 104 с. – URL: http://www.bfsgu.ru/elbibl/direction/posobia/p61/Zdorovyy_obraz_z_hizni_Chast_1_Timushkina_N.V. Talagaeva_Yu.A. 2015.pdf (дата обращения: 16.09.2019)
3. Основы медицинских знаний : учебное пособие для студентов / автор-составитель Е. А. Цыглакова. – Балашов : Николаев, 2009. – 68 с. – URL: <http://www.bfsgu.ru/elbibl/direction/posobia/p4/tsyglakova-e-a-osnovy-meditsinskih-znaniy.doc> (дата обращения: 16.09.2019).

Зав. библиотекой  (Гаманенко О. П.)

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

Интернет-ресурсы

Руконт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

IPR BOOKS [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://iprbookshop.ru/>

Общероссийская общественная организация содействия укреплению здоровья в системе образования / URL: <http://school-forhealth.ru/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – доцент Тимушкина Н.В.

Программа одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности.
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2019 года.