

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Биологический факультет

УТВЕРЖДАЮ
Декан биологического факультета
Юдакова О.И.



2021 г.

Рабочая программа дисциплины

Основы здорового образа жизни

Направление подготовки бакалавриата

06.03.01 Биология

Профиль подготовки бакалавриата

Биохимия и физиология процессов адаптации

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Лыкова Е. Ю.	<i>Лыкова</i>	9.09.2021
Председатель НМК	Юдакова О. И.	<i>Юдакова</i>	9.09.2021
Заведующий кафедрой	Семячкина-Глушковская О. В.	<i>Семячкина</i>	9.09.2021
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения курса «Основы здорового образа жизни» являются формирование у студентов компетенций на основе изучения факторов, определяющих и влияющих на здоровье, методов оценки состояния здоровья, необходимых бакалавру в сфере педагогического образования для личностного роста и успешного решения профессиональных задач.

2. Место дисциплины в структуре ООП.

Курс «Основы здорового образа жизни» (ФТД.03) является факультативной дисциплиной и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ООП. Изучается в 1 семестре.

Данный курс имеет тесную взаимосвязь с курсами «Возрастная анатомия, физиология, гигиена» и «Физиология человека и животных».

Освоение дисциплины базируется на знаниях и умениях, сформированных в процессе изучения школьного курса «Биология». Данный курс необходим для освоения следующих дисциплин: «Методика обучения и воспитания», «Безопасность жизнедеятельности» и прохождения летней вожатской и педагогических практик.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижение компетенции	Результаты обучения
УК-8 способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	1.1_Б.УК-8. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте и в повседневной жизни. 2.1_Б.УК-8. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте. 3.1_Б.УК-8. Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) для сохранения природной среды, обеспечение устойчивого развития общества. 4.1_Б.УК-8. Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знать: закономерности, определяющие принципы сохранения и укрепления здоровья; безопасные и комфортные условия труда на рабочем месте и в повседневной жизни; значение образа жизни как основного фактора, определяющего здоровье человека; принципы рационального питания и гигиенические требования к организации питания; основные принципы и правила закаливания; гигиенические требования к условиям, способствующим нормальному физическому развитию детей, поддержанию высокой работоспособности учащихся в процессе учебной деятельности, сохранению и укреплению их здоровья; воздействие стресса на организм человека; . Уметь: использовать знания в профессиональной деятельности для создания безопасных оптимальных условий для воспитания всесторонне развитого подрастающего поколения; использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; для предотвращения возникновения на рабочем месте чрезвычайных ситуаций; оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; . Владеть: актуальными здоровьесберегающими средствами, методами, технологиями

профессиональной деятельности в сфере образования; навыками объективной оценки соответствия условий обучения и режима учащихся гигиеническим требованиям; методиками формирования потребности в здоровье, повышения мотивации на укрепление здоровья, способами профилактики и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью; методами сохранения профессионального здоровья

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ 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)	
				лекции	Практические занятия			КСР
					Общая трудоемкость	Из них – практическая работа		
1	Введение. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	1	1	2			2	Доклады, рефераты, презентации
2	Состояние здоровья детского и взрослого населения России	1	9-10		4		4	Рефераты, презентации
3	Факторы, определяющие здоровье	1	2 — 3	4			2	Тестирование
4	Рациональное питание	1	5 — 6 11-12	4	6		4	Тестирование
5	Закаливание	1	13		2		4	Рефераты, презентации
6	Двигательная активность и здоровье	1	4	2			4	Рефераты, опрос письменный и устный
7	Рациональный режим труда и отдыха	1					2	Рефераты, доклады, презентации
8	Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ	1	7 15	2	2		4	Тестирование
9	Вредные привычки. Профилактика и коррекция	1	8 16	4	4		4	Рефераты, опрос письменный и устный
	Промежуточная аттестация	1						Зачет
	Итого			18	18		36	
	Общая трудоемкость			72 ч				

Раздел 1. Введение. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.

Предмет и задачи курса «Основы здорового образа жизни». Связь с другими дисциплинами. Методы исследования. Общее представление о здоровье, болезни и «третьем состоянии». Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Потребность в здоровом образе жизни.

Раздел 2. Состояние здоровья детского и взрослого населения России

Популяционное, индивидуальное и групповое здоровье. Показатели индивидуального здоровья. Здоровье как государственная задача. Здоровье как личная потребность человека. Здоровье детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения. Этапы формирования здоровья детей. Критерии оценки состояния здоровья детей. Группы здоровья детей. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, успеваемость и поведение. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями или перенёсшим острое заболевание.

Раздел 3. Факторы, определяющие здоровье.

Факторы здоровья управляемые и неуправляемые. Факторы риска здоровья. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции. Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Генные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Диагностика и предупреждение наследственных болезней. Медико-генетическое консультирование. Факторы окружающей среды и характер их воздействия на человека.

Раздел 4. Рациональное питание.

Рациональное питание. Принципы рационального питания. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков. Значение сбалансированного питания для роста, развития, состояния здоровья. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Особенности питания школьников разного возраста. Заболевания, вызванные неправильным питанием (рахит, ожирение, гиповитаминозы), их профилактика. Особенности пищевых отравлений, их причины, признаки, профилактика. Определение суточных энергетических трат организма хронометражно-табличным методом. Составление и оценка суточного рациона питания. Нормы питания. Определение режима питания. Питьевой режим. Определение обеспеченности организма витаминами, макро- и микроэлементами.

Раздел 5. Закаливание.

Значение закаливания. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Механизм закаливания. Принципы закаливания. Правила закаливания. Методы закаливания. Нормирование закаливающих процедур, необходимых для обеспечения здоровья детей и подростков. Оценка эффективности закаливания. Профилактика острых вирусных инфекций. Роль воздушной среды в сохранении здоровья. Точечный массаж.

Раздел 6. Двигательная активность и здоровье.

Понятие двигательной активности, ее значение для формирования здоровья человека. Возрастные нормы двигательной активности. Гипокинезия, гиперкинезия, их основные причины и последствия для здоровья. Виды двигательной активности человека. Приоритет физической активности в формировании здоровья.

Раздел 7. Рациональный режим труда и отдыха

Гигиеническое значение для детей и подростков соблюдения режима жизни в современных условиях (режим сна, питания, занятий, активного отдыха, регламентирование просмотра телевизионных передач и работы за компьютером). Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование в режиме дня и недели. Активный отдых, его оптимальная продолжительность и условия организации. Гигиенические требования к подготовке уроков. Свободное время учащихся, его организация.

Раздел 8. Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ

Влияние нарушений психологического статуса на здоровье. Понятие о стрессе и дистрессе и их влиянии на здоровье. Меры профилактики высокого уровня психоэмоционального напряжения. Отрицательные эмоции, психологический дискомфорт, противоречия между установками и желаниями в достижении жизненных целей и реальными возможностями. Психическое здоровье. Методы и приемы оценки психического здоровья. Эмоции и эмоциональный стресс. Эмоции и их роль в поддержании психического здоровья. Причины неврозов. Классификация и проявления неврозов. Детская нервность: негативизм, фобии. Профилактика неврозов у детей. Методы и приемы оценки.

Раздел 9. Вредные привычки. Профилактика и коррекция.

Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества, их действие на организм. Влияние алкоголя на организм. Социальный вред алкоголизма. Профилактика подростково-юношеского алкоголизма. Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Канцерогенные вещества табачного дыма. Осложнения курения. Основы антитабачного воспитания.

Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Факультатив «Основы здорового образа жизни» осуществляется с помощью технологий разноуровневого и развивающего обучения.

При реализации факультатива используются следующие формы обучения:

- 1) *традиционные*: лекции, семинары, практические занятия.
- 2) *современные интерактивные технологии*: создание проблемных ситуаций, интерактивные лекции, дискуссии.

Курс сохраняет системное теоретическое изложение в рамках лекций, но практические занятия становятся проблемно-ориентированными.

При реализации всех лекционных занятий используется визуализация наглядного материала (мультимедийные презентации). На лекциях «Современная концепция здоровья и здорового образа жизни», «Факторы, определяющие здоровье», «Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ» предусматривается создание проблемных ситуаций, включение элементов беседы. Занятия лекционного типа по данной дисциплине составляют 50% аудиторных занятий.

Практические занятия организованы в форме выполнения лабораторно-практических работ, а также докладов и бесед. На занятиях проводится решение ситуационных задач, разбор конкретных проблемных ситуаций, что развивает коммуникативные способности; составление различных схем по изучаемым темам, применяется кейс-метод (на занятиях «Двигательная активность и здоровье», «Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ»). На занятиях «Рациональное питание» студенты осваивают методику оценки суточного расхода энергии, составления и анализа суточного рациона питания. Доклады завершаются дискуссией по основным вопросам, затронутым в устных сообщениях.

Удельный вес активных и интерактивных форм обучения составляет около 40% аудиторных занятий.

Освоение курса основано на системе текущего и итогового контроля знаний. Текущий контроль знаний проводится при приеме практических работ и отчета по ним, включает правильность и полноту подготовки домашнего задания; в виде письменного тестирования по изучаемым разделам.

Самостоятельная работа, необходимая в процессе изучения курса, проводится по графику под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Основы здорового образа жизни» включает: проработку конспекта лекций; подготовку к практическим работам; написание реферата по предложенным темам; изучение материалов, выделенных для самостоятельной проработки; выполнение домашнего задания; проработку лекционных материалов по учебникам. В процессе самоподготовки следует ориентироваться на содержание разделов курса.

Курс завершается *зачетом*.

Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью

использование индивидуальных графиков обучения и сдачи экзаменационных сессий;
организация коллективных занятий в студенческих группах с целью оказания помощи в получении информации инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья;

проведение индивидуальных коррекционных консультаций для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

для лиц с ограничениями по слуху для облегчения усвоения материала предусматривается максимально возможная визуализация лекционного курса, в том числе широкое использование иллюстративного материала, мультимедийной техники, дублирование основных понятий и положений на слайдах;

для лиц с ограничениями по зрению предусматривается использование крупномасштабных наглядных пособий.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Реализация данной учебной дисциплины предусматривает следующие формы организации самостоятельной работы студентов:

1) внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка к семинарским занятиям и тестированию, рефератов, составление таблиц и схем биологических процессов);

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая работа.

Цель самостоятельной работы студентов – научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине заключается в следующем:

1) подготовка к занятиям, изучение литературы (список рекомендуемой литературы приведен в разделе 8 данной рабочей программы);

2) подготовка к текущей аттестации;

3) подготовка к промежуточной аттестации;

4) подготовка и написание рефератов (студенту предоставляется право свободного выбора темы);

5) подготовка устных и письменных ответов.

Творческая самостоятельная работа – выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы. Она включает подготовку докладов и презентаций к ним; составление и решение кроссвордов с использованием анатомических, физиологических и гигиенических терминов; составление тестовых заданий разной степени сложности.

Аудиторная самостоятельная работа реализуется при проведении практических занятий и во время чтения лекций.

Текущий контроль проводится в виде устного опроса обучающихся, тестирования, в ходе проверки и оценки выполнения заданий для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме устного опроса студентов по билетам.

Самостоятельная работа студентов подкреплена учебно-методическим и информационным обеспечением, включающим учебники, учебно-методические пособия, конспекты лекций, Интернет-ресурсы.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих и др.) текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме.

Вопросы для текущего контроля

Занятие 1. Оценка образа жизни

- 1) Понятие «образ жизни»
- 2) Понятие «здоровый образ жизни»
- 3) Компоненты здорового образа жизни
- 4) Влияние здорового образа жизни на здоровье детского и взрослого населения.

Занятие 2. Определение состояния соматического здоровья.

- 1) Определение здоровья. Сущность соматического здоровья.
- 2) Понятие о «третьем состоянии».
- 3) Группы лиц, находящихся в «третьем состоянии».
- 4) Здоровье как результат адаптации организма.
- 5) Количественная оценка состояния здоровья.

Занятие 3. Гигиена питания. Определение суточных энергетических трат организма.

- 1) Понятие о рациональном питании.
- 2) Принципы рационального питания.
- 3) Виды энергетических трат организма.
- 4) Основной обмен, факторы, влияющие на него.
- 5) Методы определения величины основного обмена.
- 6) Методы определения суточного расхода энергии.

Занятие 4. Гигиена питания. Составление и оценка суточного рациона питания.

- 1) Качественная полноценность пищевого рациона школьника.
- 2) Роль белков, жиров и углеводов в нормальной жизнедеятельности растущего организма.
- 3) Режим питания.

Занятие 5. Гигиена питания. Обеспеченность организма витаминами, макро- и микроэлементами

- 1) Витаминная обеспеченность организма детей и подростков.
- 2) Понятие о гипервитаминозе, гиповитаминозе, авитаминозе.
- 3) Роль макро- и микроэлементов.

Занятие 6. Профилактика острых вирусных инфекций.

- 1) Общие принципы закаливания.

- 2) Роль воздушной среды в сохранении здоровья.
- 3) Закаливание воздухом.
- 4) Солнечные ванны.
- 5) Закаливание водой.
- 6) Профилактика простудных заболеваний.
- 7) Точечный массаж А.А. Уманской.

Занятие 7. Оценка психоэмоционального состояния

- 1) Психическое здоровье.
- 2) Эмоции и эмоциональный стресс.
- 3) Роль эмоций в поддержании психического здоровья.

Занятие 8,9. Вредные привычки. Алкоголизм. Табакокурение.

- 1) Вредные привычки и болезненные пристрастия, их влияние на здоровье человека.
- 2) Наркотические вещества, общий механизм действия на организм.
- 3) Влияние алкоголя на организм подростков и юношей.
- 4) Профилактика подростково-юношеского алкоголизма.
- 5) Табакокурение, распространение
- 6) Состав табачного дыма
- 7) Осложнения курения.
- 8) Влияние табакокурения на здоровье подрастающего поколения, матери и будущего ребенка.
- 9) Основы антитабачного воспитания.

Задания для самостоятельной работы

Темы докладов:

1. Формирование мотивации ЗОЖ у подростков.
2. Роль водорастворимых витаминов в жизнедеятельности людей разного возраста.
3. Роль жирорастворимых витаминов в жизнедеятельности людей разного возраста.
4. Роль макро- и микроэлементов в жизни человека.
5. Польза и вред диет.
6. Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека.
7. Пивной алкоголизм у молодых людей.
8. Влияние алкоголя на здоровье детей и подростков.
9. Компьютер и здоровье школьников.
10. Школьные неврозы, причины и профилактика.

Тест

Тесты для текущего контроля выполняются в письменном виде с ограничением времени (15-20 минут в зависимости от темы на выполнение всех заданий). На группу предлагаются несколько вариантов тестов по каждой теме.

По теме «Определение состояния соматического здоровья»

Выберите правильный(ые) ответ(ы):

1. Автор экспресс-оценки соматического здоровья:
 - а) Вайнер Э.Н.; б) Апанасенко Г.Л.; в) Бутейко К.П.; г) Белов В.И.
2. Факторы, разрушающие здоровье - это:
 - а) вакцинация, закаливание, занятие спортом; б) алкоголизм, табакокурение, венерические болезни; в) токсикомания, занятие спортом, вакцинация; г) венерические

болезни, закаливание, наркомания.

3. Болезнь – это:

а) болевые ощущения; б) нарушение нормальной жизнедеятельности организма; в) патогенез; г) психическое состояние организма

4. Генетические факторы в обеспечении здоровья человека составляют:

а) 10-15%; б) 15-20%; в) 20-25%; г) 15-25%

5. Выберите функциональные показатели индивидуального здоровья:

а) уровень физического развития; б) функциональное состояние органов и систем в состоянии покоя; в) уровень обмена веществ в покое; г) резервные возможности организма; д) отсутствие признаков болезни; е) функциональное состояние органов и систем при нагрузке.

Справедливы ли следующие утверждения?

1. Текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма является характеристикой соматического здоровья.

2. Гигиена – это наука об индивидуальном здоровье.

3. У каждого человека своя индивидуальная норма здоровья.

4. Групповое здоровье характеризуют заболеваемость, рождаемость, смертность.

5. Морфологические показатели индивидуального здоровья – это отсутствие признаков болезни, уровень физического развития, соматотип.

Дайте краткий ответ на следующие вопросы:

1. По каким группам признаков должно оцениваться здоровье?

2. Дайте определение понятию «здоровье», предложенному экспертами ВОЗ.

3. Группы людей, находящихся в «третьем состоянии».

4. Студент 1 курса имеет рост 185 см, массу тела – 78 кг, ЖЕЛ – 5,0 л, силу ведущей кисти 52 кг, артериальное давление в покое 120/80 мм рт.ст. Пульс в покое – 64 уд./мин, после приседаний он восстанавливается через 3 мин. Определите уровень соматического здоровья школьника по Г.Л. Апанасенко.

5. К какой группе здоровья относится ребенок, если при врачебном осмотре с участием специалистов диагностировано: плоскостопие. Физическое и психическое развитие соответствует возрасту, гармоничное. За год, предшествовавший обследованию, перенес 3 ОРВИ, парагрипп?

По теме «Рациональное питание»

Выберите правильный(ые) ответ(ы):

1. Количество приемов пищи в сутки у взрослого человека в соответствии с принципами рационального питания:

а) 3 раза; б) 4 раза; в) 5 раз; г) более 5 раз

2. При каких условиях определяется величина основного обмена?

а) в условиях нервного покоя и мышечного напряжения; б) при выполнении физических упражнений; в) в условиях полного мышечного и нервного покоя; г) в условиях мышечного покоя и нервного напряжения

3. Какова суточная потребность взрослого человека в белке (в г на 1 кг массы)?

а) 1,5-2,0; б) 1,0-1,2; в) 1,2-1,5; г) 1,2

4. При недостаточной калорийности пищевого рациона масса тела:

а) уменьшается; б) увеличивается; в) не изменяется; г) сначала увеличивается, потом уменьшается

5. Выберите продукты, в которых содержится витамин С:

а) капуста; б) изюм; в) цитрусовые; г) хлеб; д) бобовые; е) шиповник; ж) морковь; з) черная смородина; и) свёкла

Справедливы ли следующие утверждения?

1. Величина основного обмена зависит от возраста.
2. Наибольшие энерготраты отмечаются при физическом труде.
3. Источником кальция в пище являются рыба и морепродукты.
4. Нарушение обмена кальция и фосфора в организме происходит при дефиците витамина А.
5. Основной функциональной ролью углеводов как питательных веществ является защитная функция.

Дайте краткий ответ на следующие вопросы:

1. Дайте определение понятию «рациональное питание».
2. Достаточно ли при составлении рациона учитывать только калорийность продуктов?
3. Что такое рабочая прибавка?
4. Какие пищевые продукты наиболее богаты жирами?
5. Что такое гипервитаминоз?

Темы рефератов

1. Влияние климато-географических факторов на состояние здоровья.
2. Влияние экологических факторов на состояние здоровья.
3. Окружающая среда и здоровье.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.
5. Генетические предпосылки здоровья.
6. Резервы здоровья.
7. Питание и здоровье.
8. Здоровая пища для всей семьи
9. Здоровая пища и как ее приготовить
10. «Стройматериалы» для организма
11. Наша сила в витаминах.
12. Каждому нужен и обед, и ужин.
13. Секреты здорового питания.
14. Питание и спортивный результат.
15. Важнейшие составляющие пищевого рациона: микро- и макроэлементы, витамины.
16. «Вредные продукты» - за и против.
17. Вкусное и полезное меню на неделю.
18. Раздельное питание. Голодание. Сыроедение.
19. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.
20. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.
21. Ожирение – глобальная проблема
22. Пищевые факторы риска: мутагены, канцерогены, радионуклиды.
23. Режим дня – основа здорового образа жизни.
24. Биоритмы и здоровье.
25. Сон – лучшее лекарство.
26. Психическая саморегуляция.
27. Движение — это жизнь.
28. Роль физических упражнений. Физкультура и здоровье.
29. Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа

жизни.

30. Мама, папа, я — спортивная семья
31. Опасности малоподвижного образа жизни.
32. Гипокинезия и гиподинамия – факторы риска заболеваний.
33. Принципы и правила закаливания.
34. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья
35. Профилактика болезней цивилизации.
36. Психологические аспекты формирования здорового образа жизни
37. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека.
38. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
39. Понятие и основные критерии репродуктивного здоровья.
40. Телевидение - ваш друг?
41. Компьютер — ваш друг или враг?
42. Кибербезопасность
43. Чистота – залог здоровья.
44. Гигиена кожи
45. Гигиена зубов и полости рта
46. Гигиена одежды и обуви
47. Курение и его вредное влияние на организм.
48. Курить – здоровью вредить
49. Миф о легких сигаретах
50. Курение во время беременности. Влияние на плод.
51. Электронные сигареты. Способ отказа от курения?
52. Как сохранить улыбку красивой
53. Отрицательное влияние алкогольных напитков.
54. Химическая зависимость.
55. Наркомания – знак беды.
56. Отрицательное влияние наркотиков.
57. Правила приема лекарственных препаратов.
58. Опасность самолечения.
59. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств
60. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.
61. Домашняя аптечка.
62. Лекарственные растения и здоровье. Использование фитотерапии для профилактики основных заболеваний.
63. Традиционные системы оздоровления.

6.3. Вопросы для промежуточной аттестации

1. Предмет курса. Методы исследования. Связь с другими науками.
2. Понятие о здоровье, болезни и «третьем состоянии».
3. Индивидуальное и общественное здоровье, их взаимосвязь. Методы исследования.
4. Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.
5. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции.
6. Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Генные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Диагностика и предупреждение наследственных болезней.
7. Факторы окружающей среды и характер их воздействия на человека.
8. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
9. Значение здорового образа жизни для жизни и здоровья современного человека.
10. Рациональное питание и его значение в системе здорового образа жизни.

11. Принципы рационального питания.
 12. Биологическая, энергетическая и пищевая ценность пищевых продуктов.
- Потребности в питательных веществах.
13. Питание и возраст.
 14. Основные проблемы питания современного человека.
 15. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.
 16. Особенности питания школьников разного возраста.
 17. Достаточная двигательная активность как фактор здоровья. Оптимальный двигательный режим.
 18. Гипокинезия, гиперкинезия, их основные причины и последствия для здоровья.
 19. Показатели состояния здоровья детского населения. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков.
 20. Показатели индивидуального здоровья.
 21. Признаки, определяющие здоровье детей и подростков. Группы здоровья.
 22. Изменения показателей здоровья школьников в современных условиях.
 23. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся.
 24. Профилактика острых вирусных заболеваний. Точечный массаж.
 25. Закаливание. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Основные принципы и правила закаливания.
 26. Особенности закаливания водой, солнцем и воздухом.
 27. Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья человека.
 28. Стресс: причины, его вызывающие. Понятие о стрессе и дистрессе.
 29. Понятие о психическом здоровье. Методы и приемы оценки психического здоровья.
 30. Эмоции и эмоциональный стресс. Эмоции и их роль в поддержании психического здоровья.
 31. Режим дня как модель формирования здорового образа жизни.
 32. Общие понятия о вредных привычках. Причины их распространения, профилактика и коррекция.
 33. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.
 34. Курение, влияние табакокурения на организм. Последствия курения для здоровья матери и ребенка.
 35. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье человека, возможные последствия употребления алкоголя на здоровье детей, женщин и мужчин. Факторы, располагающие к употреблению алкоголя.
 36. Наркомания, ее распространение, последствия употребления наркотиков для здоровья беременной женщины и плода. Особенности подростковой наркомании.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС.

Таблица 1.1. 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
1	10	0	20	30	0	20	20	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

1 семестр

Лекции – от 0 до 10 баллов

Посещаемость, активность – от 0 до 10 баллов.

Лабораторные занятия -- не предусмотрены

Практические занятия - от 0 до 20 баллов

Устный опрос на практических занятиях – от 0 до 7 баллов

Самостоятельность и активность при выполнении работы – от 0 до 7 баллов.

Правильность выполнения практических заданий – от 0 до 6 баллов

Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов

К самостоятельной работе относятся написание реферата, доклада и презентации к нему, составление кроссвордов и тестовых заданий

Написание реферата и оформление его по традиционной схеме: введение, построение научного текста, заключение, список использованной литературы – от 0 до 10 баллов.

Готовность реферата – от 0 до 7 баллов.

Оформление реферата – от 0 до 3 баллов;

Написание и оформление доклада и презентации к нему – от 0 до 15 баллов

Написание и оформление доклада – от 0 до 10 баллов

Подготовка и оформление презентации – от 0 до 5 баллов

Составление кроссвордов – от 0 до 5 баллов

Автоматизированное тестирование – не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности – от 0 до 20 баллов

Письменный (тестовый) контроль знаний – от 0 до 20 баллов

Критерии оценки теста

от 16 до 20 баллов – правильные ответы на 91-100 % заданий

от 11 до 15 баллов - правильные ответы на 71-90 % заданий

от 6 до 10 баллов - правильные ответы на 51-70 % заданий

от 0 до 5 баллов – правильные ответы на 0-50% заданий

Промежуточная аттестация (зачёт) — от 0 до 20 баллов

Промежуточная аттестация в 1 семестре проводится в устной форме.

Максимальное количество баллов – 20.

16-20 баллов – ответ на «отлично»

11-15 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за первый семестр по дисциплине «Основы здорового образа жизни» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Основы здорового образа жизни» в оценку (зачет):

61 балл и более	«зачтено»
60 баллов и менее	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) литература:

Вайнер, Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник / Э. Н. Вайнер. – М.: ФЛИНТА, 2016. - 448 с. ЭБС "ЛАНЬ".

Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (Бакалавриат) [Электронный ресурс] / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2021. - 307 с. ЭБС "ВООК.ru".

Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Ф. Орехова. – М.: ФЛИНТА, 2016. - 353 с. ЭБС "ЛАНЬ".

Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. – М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 253 с. ЭБС "ИНФРА-М".

Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: Учебник и практикум / М.Н. Мисюк. – М.: Издательство Юрайт, 2019. - 499 с. ЭБС "ЮРАЙТ".

Абаскалова, Н.П. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, М.В. Иашвили, С.Г. Кривошеков, Р.И. Айзман. – М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 351 с. ЭБС "ИНФРА-М".

Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс] / И.И. Чукаева. – М.: КноРус, 2020. - 125 с. ЭБС "ВООК.ru".

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/ Linux (свободное ПО)
2. Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office, LibreOffice (свободное ПО)
3. Браузеры Internet Explorer, Google Chrome, Opera и др. (свободное ПО)
4. Зональная научная библиотека имени В.А. Артисевич СГУ имени Н.Г. Чернышевского <http://library.sgu.ru>
7. Электронная библиотечная система ИНФРА-М
8. Электронная библиотечная система ЮРАЙТ
9. Электронная библиотечная система АЙБУКС
10. Электронная библиотечная система РУКОНТ
11. Электронная библиотечная система ВООК.ru
12. Научная электронная библиотека eLIBRARY
13. Электронная библиотечная система IPRbooks
14. Электронная библиотечная система ЛАНЬ

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий, рабочие места, оснащенные аудиовизуальными средствами (мультимедийным демонстрационным комплексом). Для реализации данной рабочей программы используются аудитории (кабинеты), оборудованные меловыми досками, аудиовизуальными средствами и мультимедийными демонстрационными комплексами. Доступ студентов к Интернет-ресурсам обеспечивается залом открытого доступа к Интернет-ресурсам в научной библиотеке СГУ.

Все указанные помещения соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности и охраны труда при проведении учебных, научно-исследовательских и научно-производственных работ.

Для проведения дисциплины «Основы здорового образа жизни» в Зональной научной библиотеке СГУ имеется в необходимом количестве литература.-

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом Примерной ООП ВО по направлению и профилю подготовки 06.03.01 Биология профиль «Биохимия и физиология процессов адаптации».

Автор Е.Ю. Лыкова



Программа одобрена на заседании кафедры физиологии человека и животных от 9.09.2021 года, протокол № 2.