МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(ФГБОУ ВО КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии формирования здорового образа жизни среди молодежи

Направление подготовки 39.03.04*«Социальная работа»*

Направленность *«Социальная работа с молодежью»*

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр*

Кострома

Рабочая программа дисциплины «*Социальная геронтология»* разработана:

1. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), приказ Минобрнауки РФ № 8 от 12.01.2016

2. в соответствии с учебным планом направления подготовки 39.03.02 «Социальная работа», год начала подготовки 2014, 2015, 2016, 2017, 2018.

Разработал: _____ Мамонтова Н.И. доцент кафедры социальной работы, к.пед.н.

Рецензент: _____ Басов Н.Ф. заведующий кафедрой социальной работы, д.пед.н.

УТВЕРЖДЕНО:
На заседании кафедры социальной работы
Протокол заседания кафедры №11 от 26 июня 2017 г.
Заведующий кафедрой социальной работы
_____ Басов Н.Ф., д.пед.н., профессор
подпись

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:
На заседании кафедры социальной работы
Протокол заседания кафедры №10 от 25 июня 2018 г.
Заведующий кафедрой социальной работы
_____ Басов Н.Ф., д.пед.н., профессор
подпись

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:
На заседании кафедры социальной работы
Протокол заседания кафедры №10 от 27 мая 2019 г.
Заведующий кафедрой социальной работы
_____ Веричева О.Н. к.п.н.,доцент
Подпись

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:
На заседании кафедры социальной работы
Протокол заседания кафедры №9 от 7 мая 2020 г. (с изменениями от 15.01.2021, протокол №6)
Заведующий кафедрой социальной работы
_____ Веричева О.Н. к.п.н., доцент
подпись

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:
На заседании кафедры социальной работы:
Протокол заседания кафедры №9 от 5 апреля 2021г.
Заведующий кафедрой социальной работы
Веричева О. Н., к. п. н., доцент

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:
На заседании кафедры социальной работы:
Протокол заседания кафедры № 7 от 21марта 2022г.
Заведующий кафедрой социальной работы
Веричева О. Н., к. п. н., доцент

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Технологии формирования здорового образа жизни среди молодежи» – одна из важных дисциплин профессиональной подготовки бакалавров социальной работы.

Необходимость изучения в вузах курса «Технологии формирования здорового образа жизни среди молодежи» диктуется тем, что современная система образования в настоящее время дает ограниченный объем знаний по прикладной физиологии человека, ориентированной на оздоровление и владение приемами личной профилактики заболеваний. Вместе с тем потребность в получении такого рода знаний реально существует. В рамках работы вузов обязательное знание курса «Технологии формирования здорового образа жизни среди молодежи» необходимо для поддержания высокого уровня умственной работоспособности студентов и сохранения их здоровья.

Основное назначение курса – вооружить студентов знаниями в области здоровьесберегающих технологий. Курс призван обобщить и систематизировать у студентов представления здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек.

Под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление физического, психического и нравственного здоровья, и такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Обучение здоровому образу жизни — относительно новая дисциплина. Она основывается как на общих физиолого-гигиенических принципах сохранения и укрепления здоровья, так и на психологическом подкреплении поведения, способствующего сохранению здоровья. Вместе с тем и социальные характеристики среды, в которой находятся студенты, влияют на формирование мировоззрения, их отношения к своему здоровью и жизнедеятельности.

Формирование здорового образа жизни выходит за рамки чисто медицинской проблемы. Концепция программы заключается в том, что физические и психические качества человека являются его базисными характеристиками, и реализация здорового образа жизни должна охватывать среду формирования, развития, совершенствования личности, социализации человека.

Целью дисциплины является формирование личностно-ценностного отношения к здоровью как основной составляющей жизнедеятельности человека и готовности студентов к работе с население по формированию навыков здорового образа жизни.

Задачами дисциплины являются:

1. Изучение новейшей психологической, педагогической и специализированной литературы по вопросам здоровьесберегающих технологий.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни.

Обучение специальным методикам по диагностике и прогнозированию психофункциональных состояний человека в зависимости от состояния здоровья.

1.2 Место дисциплины в структуре ОП ВПО

Дисциплина «Методика и технология формирования здорового образа жизни среди молодежи» относится к дисциплинам по выбору; обучающиеся знакомятся с ней во 2 семестре (очная форма обучения) и в 4 семестре (очно-заочная и заочная формы обучения).

Освоение дисциплины основывается на полученных студентами знаниях и умениях, а также сформированных компетенциях в рамках следующих учебных дисциплин:

- Безопасность жизнедеятельности (1 семестр) – знания негативных факторов, влияющих на здоровье человека, способов их устранения.

- Физическая культура и спорт (1, 2 семестр) – информированность о современной роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни молодежи.

- Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения (1 семестр) – формирование представлений о воздействии на здоровье отклоняющегося поведения, освоение способов профилактики такого поведения.

1.3 Знания, умения, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) *Знать о:*

- факторах, определяющих образ жизни людей в процессе эволюции общества;
- здоровом образе жизни и его основополагающих принципах;
- мотивации здоровья и здорового образа жизни;
- наиболее распространенных заболеваниях;
- биологических и социальных основах жизнеобеспечения человека, осознавать здоровье как ценность;
- закономерностях и этапах формирования здоровья;
- об основных оздоровительных системах и уметь их оценивать;
- формировании, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья подростков и молодежи;
- факторах риска и основных методах профилактики в различные периоды жизни человека;
- о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью.

2) *Уметь:*

- работать с научной, учебной литературой;
- конспектировать монографии, учебники, статьи;
- вести индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни;
- оценивать и корректировать методические приемы и технологии с позиций формирования, сохранения и укрепления здоровья;
- оценивать функциональное состояние и работоспособность клиентов социальных служб;
- использовать и активизировать резервные возможности человека;
- организовывать оздоровительную работу с различными категориями клиентов.

3) *Владеть*:

- культурой речи и мышления;
- техниками убеждения и оппонирования;
- технологией формирования здорового образа жизни.

4) Перечень формируемых компетенций:

- способность учитывать в профессиональной деятельности специфику и современное сочетание глобального, национального и регионального, особенности этнокультурного развития своей страны и социокультурного пространства, поведения различных национально-этнических, половозрастных и социально-классовых групп, а также инфраструктуру обеспечения социального благополучия граждан (ОПК-5);

- способность к проведению оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождении (ПК-1);

- способность к выбору, разработке и эффективной реализации социальных технологий и технологий социальной работы, направленных на обеспечение прав человека в сфере социальной защиты (ПК-2);

- способностью к осуществлению профилактики обстоятельств, обусловливающих потребность граждан в социальных услугах, мерах социальной помощи (ПК-6).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

2018 год набора

Виды учебной работы	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3	3	3
Общая трудоемкость в часах	108	108	108
Аудиторные занятия в часах	50	36	14
Лекции	16	16	6
Практические (лабораторные) занятия	34	16	8
Самостоятельная работа в часах	58	76	94
Вид итогового контроля (трудоемкость в зачетных единицах)	З – 2 сем.	З – 4 сем.	З – 4 сем.

2017, 2016 год набора

Виды учебной работы	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3	3	3
Общая трудоемкость в часах	108	108	108
Аудиторные занятия в часах	54	32	14
Лекции	18	16	6
Практические (лабораторные) занятия	36	16	8
Самостоятельная работа в часах	54	76	94
Вид итогового контроля (трудоемкость в зачетных единицах)	З – 2 сем.	З – 4 сем.	З – 4 сем.

2015 год набора

Виды учебной работы	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3	3	3
Общая трудоемкость в часах	108	108	108
Аудиторные занятия в часах	54	36	14
Лекции	18	18	6
Практические (лабораторные) занятия	36	18	8

Самостоятельная работа в часах	54	72	94
Вид итогового контроля (трудоемкость в зачетных единицах)	З – 2 сем.	З – 4 сем.	З – 4 сем.

2.2 Объем контактной работы на 1 студента
2018 год набора

Виды учебных занятий	Количество часов		
	Очная форма	**Очно-заочная форма**	**Заочная форма**
Лекции	18	16	6
Практические занятия	36	16	8
Лабораторные занятий			
Консультации	3,7	3,6	2,6
Зачет/зачеты	0,25	0,25	0,25
Экзамен/экзамены			
Курсовые работы			
Всего	57,95	35,85	16,85

2017, 2016 год набора

Виды учебных занятий	Количество часов		
	Очная форма	**Очно-заочная форма**	**Заочная форма**
Лекции	18	16	6
Практические занятия	36	16	8
Лабораторные занятий			
Консультации	3,7	3,6	2,6
Зачет/зачеты	0,25	0,25	0,25
Экзамен/экзамены			
Курсовые работы			
Всего	57,95	35,85	16,85

2015 год набора

Виды учебных занятий	Количество часов		
	Очная форма	**Очно-заочная форма**	**Заочная форма**
Лекции	18	18	6
Практические занятия	36	18	8
Лабораторные занятий			
Консультации	3,7	3,6	2,6
Зачет/зачеты	0,25	0,25	0,25
Экзамен/экзамены			
Курсовые работы			
Всего	57,95	39,85	16,85

2.3 Тематический план учебной дисциплины
2018 год набора

Очная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/ час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	ФФормы текущего контроля
			Лекции	Практические	Лабораторные		
1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	18	4	4		8	Дискуссия, Защита исследований
2	Здоровье и факторы, его определяющие.	18	2	6		10	Защита соц. плаката Чтение докладов
3	Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
4	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Проверка глоссария Словарный диктант
5	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
6	Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения	18	4	6		10	Контрольная работа Защита рефератов
	Итого:	108	16	34		58	

Очно-заочная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/ час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
			Лекции	Практические	Лабораторные		
1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	18	4	4		8	Дискуссия, Защита исследований

2	Здоровье и факторы, его определяющие.	18	2	6		10	Защита соц. плаката Чтение докладов
3	Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
4	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Проверка глоссария Словарный диктант
5	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
6	Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения	18	4	6		10	Контрольная работа Защита рефератов
	Итого:	108	16	16		72	

Заочная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/ час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
			Лекции	Практические	Лабораторные		
1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	18	4	4		8	Дискуссия, Защита исследований
2	Здоровье и факторы, его определяющие.	18	2	6		10	Защита соц. плаката Чтение докладов
3	Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии

							проверка конспекта
4	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Проверка глоссария Словарный диктант
5	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
6	Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения	18	4	6		10	Контрольная работа Защита рефератов
	Итого:	108	6	8		94	

2017, 2016 год набора
Очная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/ час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	ФФормы текущего контроля
			Лекции	Практические	Лабораторные		
1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	18	4	4		8	Дискуссия, Защита исследований
2	Здоровье и факторы, его определяющие.	18	2	6		10	Защита соц. плаката Чтение докладов
3	Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
4	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Проверка глоссария Словарный диктант
5	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии

							проверка конспекта
6	Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения	18	4	6		10	Контрольная работа Защита рефератов
	Итого:	108	16	34		58	

Очно-заочная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/ час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
			Лекции	Практические	Лабораторные		
1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	18	4	4		8	Дискуссия, Защита исследований
2	Здоровье и факторы, его определяющие.	18	2	6		10	Защита соц. плаката Чтение докладов
3	Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
4	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Проверка глоссария Словарный диктант
5	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
6	Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения	18	4	6		10	Контрольная работа Защита рефератов
	Итого:	108	18	18		72	

Заочная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/ час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
			Лекции	Практические	Лабораторные		
1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	18	4	4		8	Дискуссия, Защита исследований
2	Здоровье и факторы, его определяющие.	18	2	6		10	Защита соц. плаката Чтение докладов
3	Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
4	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Проверка глоссария Словарный диктант
5	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
6	Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения	18	4	6		10	Контрольная работа Защита рефератов
	Итого:	108	6	8		94	

2015 год набора
Очная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/ час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	ФФормы текущего контроля
			Лекции	Практические	Лабораторные		
1	Здоровый образ жизни как биологическая и	18	4	4		8	Дискуссия, Защита

	социальная проблема						исследований
2	Здоровье и факторы, его определяющие.	18	2	6		10	Защита соц. плаката Чтение докладов
3	Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
4	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Проверка глоссария Словарный диктант
5	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
6	Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения	18	4	6		10	Контрольная работа Защита рефератов
	Итого:	108	16	34		58	

Очно-заочная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/ час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
			Лекции	Практические	Лабораторные		
1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	18	4	4		8	Дискуссия, Защита исследований
2	Здоровье и факторы, его определяющие.	18	2	6		10	Защита соц. плаката Чтение докладов
3	Социально-психологические аспекты	18	2	6		10	Устный ответ на практическом

	здорового образа жизни						занятии проверка конспекта
4	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Проверка глоссария Словарный диктант
5	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
6	Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения	18	4	6		10	Контрольная работа Защита рефератов
	Итого:	108	16	16		72	

Заочная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/ час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
			Лекции	Практические	Лабораторные		
1	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	18	4	4		8	Дискуссия, Защита исследований
2	Здоровье и факторы, его определяющие.	18	2	6		10	Защита соц. плаката Чтение докладов
3	Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии проверка конспекта
4	Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Проверка глоссария Словарный диктант
5	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	18	2	6		10	Устный ответ на практическом занятии

							проверка конспекта
6	Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения	18	4	6		10	Контрольная работа Защита рефератов
	Итого:	108	6	8		94	

3. Содержание дисциплины

Тема 1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема

Формирование здорового образа жизни как биологическая и социальная проблема. Определение понятия «здоровый образ жизни». Факторы жизнедеятельности, влияющие на его формирование. Макро- и микросоциальные факторы, определяющие образ жизни людей в процессе эволюции общества. Основные составляющие здорового образа жизни. Факторы риска. Общие положения теории риска.

Тема 2. Здоровье и факторы, его определяющие

Человек и окружающая среда. Система «природа-человек». Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Норма и патология. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Факторы, разрушающие, укрепляющие и сохраняющие здоровье. Критерии здоровья. Движение, питание и здоровье. Режим и здоровье, его физиологическая основа. Лекарства и здоровье. Культура и здоровье. Религия и здоровье**.**

Тема 3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни

Этапы формирования здоровья. Охрана здоровья различных категорий населения. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Закрепление навыков, воспитание ответственного отношения к себе и окружающему миру.

Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни

Психологические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Современные аспекты самооздоровления и самосовершенствования. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Роль социальной работы в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни

Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы, их определяющие. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний. Возрастные аспекты здоровья. Этапы формирования здоровья. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Проблема мониторинга здоровья. Инфекционные заболевания: причины, их вызывающие, признаки и профилактика. Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика. Оздоровительно-профилактические работы в социальных службах. Профилактика неинфекционных заболеваний.

Традиционные и нетрадиционные закаливающие системы. Правильное питание - основа здорового образа жизни. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки. Проблемы репродуктивного здоровья.

Тема 6. Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения

Зарождение и развитие представлений о здоровом образе жизни. Содержание работ, посвященных здоровому образу жизни различных исторических эпох. Валеология как специальная область исследования. Место и роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни. Целевые программы регионального и федерального уровня по формированию здорового образа жизни.

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

4.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

Название раздела, темы	Задание	Форма контроля
Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	• Провести анализ существующего законодательства, регулирующего отношения в области здорового образа жизни. • Подобрать примеры о влиянии здорового образа жизни в кино, литературе. • Провести исследование о влиянии кадров в кинофильмах на употребление наркотиков, алкоголя, табака.	Дискуссия Эссе Защита исследований, коллективное обсуждение
Здоровье и факторы, его определяющие.	• Изготовить и защитить социальный плакат «Здоровье в наших руках!» • Разработать сценарий социальной акции по пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи. • Подготовить доклад о существующих социальных болезнях	Защита плаката Методическая мастерская Чтение докладов, групповой анализ
Социально-психологические аспекты здорового образа жизни	• Разработать рекомендации для работников социальных служб по мотивации ЗОЖ у клиентов. • Разработать фрагмент программы оздоровления для различных категорий клиентов социальных служб	Защита рекомендаций Интерактивное проведение фрагмента программы в группе
Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	• Разработать план по самооздоровлению и самосовершенствованию. • Описать существующие традиционные и нетрадиционные методики сомооздоровления человека • Подготовить тезисы беседы: «Музыка (спорт, танцы, пение) как средство профилактики заболеваний»	Защита презентаций Фронтальная беседа
Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	• Описать взаимосвязь уровня физической подготовленности человека и состояния здоровья. • Подготовить доклад «Инфекционные заболевания: причины, их вызывающие, признаки и профилактика» • Написать проект создание «Школа здоровья».	Проверка конспектов Слушание докладов Защита проектов
Развитие взглядов	• Составить словарь терминов по курсу.	Проверка словаря

на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения	• Изучить содержание сайта министерства здравоохранения и социального развития РФ • Описать здоровьесберегающий потенциал учреждения социальной защиты (на выбор).	Контрольная работа Защита рефератов

Тема 1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема

Задание: провести анализ существующего законодательства, регулирующего отношения в области здорового образа жизни.

Методические рекомендации: нормативно-правовой акт необходимо анализировать по следующему алгоритму: полное название, статус, дата принятия, количество глав и статей, основные положения, основные термины.

Форма контроля: коллективное обсуждение нормативно-правовых актов.

Задание: подобрать примеры о влиянии здорового образа жизни в кино, литературе.

Методические рекомендации: студентам необходимо подобрать положительные (занятие спортом, соблюдение режима дня и т.д.) и отрицательные (табакокурение, алкоголь и т.д.) сюжеты образа жизни молодых людей. В эссе необходимо описать сюжет, героя сюжета, отразить свое мнение о влиянии данных сцен, сюжетов в кино и литературе на образ жизни современной молодежи.

Форма контроля: проверка эссе, дискуссия.

Задание: провести исследование о влиянии кадров в кинофильмах на употребление наркотиков, алкоголя, табака

Методические рекомендации: провести мини-исследование среди студентов. Опросник готовится студентами самостоятельно с консультациями преподавателей, научных руководителей. По результатам исследования готовится слайд-презентация.

Форма контроля: защита исследований.

Тема 2. Здоровье и факторы, его определяющие

Задание: изготовить и защитить социальный плакат «Здоровье в наших руках!»

Методические рекомендации: групповая работа по созданию плаката (4-5 человек). Плакат можно подготовить несколькими способами (на выбор студентов): из вырезок журналов и газет; рисунок от руки; рисунок в электронном варианте и использованием компьютерных программ. Размер плаката – А2. При защите плаката необходимо описать значимость здорового образа жизни для современной молодежи.

Форма контроля: групповая защита плакатов, выставка.

Задание: разработать сценарий социальной акции по пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Методические рекомендации: итогом данного задания является методическая копилка для студентов – организаторов социальных акций. Сценарий содержит следующие части: форма, название, время и место проведения, категория участников, цели, задачи, основная идея, сценарный ход, ресурсное обеспечение. В дальнейшем возможно проведение социальной акции в различных учреждениях города.

Форма контроля: методическая копилка, проведение интерактивной части разработки на академической группе.

Задание: подготовить доклад о существующих социальных болезнях.

Методические рекомендации: студент выбирает самостоятельно одну из социальных болезней (СПИД, алкоголизм, наркомания и т.д.). Объем доклада - 7-10 страниц: описание социальной болезни, причины распространения, методы профилактики и лечения.

Форма контроля: чтение докладов, групповой анализ.

Тема 3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни

Задание: разработать рекомендации для работников социальных служб по мотивации ЗОЖ у клиентов.

Методические рекомендации: студент при выполнении задания обращается к существующим целевым программам по формированию здорового образа жизни. Исходя из содержания программ составляет рекомендации для работников социальных служб по мотивации ЗОЖ у клиентов. Рекомендации должны содержать цели мотивационной беседы, основные методы коммуникации, методы убеждения, положительные примеры из практики.

Форма контроля: защита рекомендаций, проведение мотивационных бесед в парах.

Задание: разработать фрагмент программы оздоровления для различных категорий клиентов социальных служб.

Методические рекомендации: студент самостоятельно определяет категорию молодежи (студенческая молодежь, учащаяся молодежь, молодые инвалиды, молодые семьи и т.д.). Исходя из выбранной категории молодежи, разрабатывает программу оздоровления, которая содержит следующие пункты: цели, задачи, основные мероприятия оздоровления, предполагаемый результат.

Форма контроля: интерактивное проведение фрагмента программы в академической группе.

Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни

Задание: разработать план по самооздоровлению и самосовершенствованию.

Методические рекомендации: студент разрабатывает план собственного оздоровления:

№ п/п	Мероприятие оздоровления	Срок	Предполагаемый результат	Необходимые ресурсы

План самооздоровления фиксируется в слайд-презентацию для дальнейшей защиты. Слайд-презентация содержит 6-10 текстовых слайдов.

Форма контроля: защита презентаций.

Задание: подготовить тезисы беседы: «Музыка (спорт, танцы, пение) как средство профилактики заболеваний»

Методические рекомендации:

Форма контроля: фронтальная беседа.

Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни

Задание: Подготовить доклад «Инфекционные заболевания: причины, их вызывающие, признаки и профилактика»

Методические рекомендации: студент готовит доклад по следующим пунктам: история появления заболевания, причины распространения, признаки болезни, методы профилактики и лечения.

Форма контроля: проверка докладов.

Задание: написать проект «Школа здоровья».

Методические рекомендации: групповая работа (4-6 человек). Студенты разрабатываю проект «Школа здоровья».

Паспорт проекта:

Наименование проекта	
Разработчики программы	
Цель	

Основные задачи	
Контингент участников	
Объем и источники финансирования программы	
Ожидаемые результаты реализации	
Исполнители программы	
Срок реализации	
Основные мероприятия	

Форма контроля: защита проектов.

Тема 6. Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения

Задание: составить словарь терминов и кроссворд по курсу.

Методические рекомендации: первоначально студент обращается к учебной литературе по данной проблематике и выписывает термины, характеризующие здоровый образ жизни. Из выписанных терминов, ему рекомендуется выбрать 30 основных и составить кроссворд. Он должен состоять из 15 слов по горизонтали и 15 слов по вертикали. К выполненному кроссворду прилагаются правильные ответы.

Форма контроля: взаимная проверка кроссворда.

Задание: описать здоровьесберегающий потенциал учреждения социальной защиты.

Методические рекомендации: студент при выполнении задания знакомится с типовыми положениями конкретных учреждений системы социальной защиты населения. Исходя из целей, задач учреждения, основных функций, направлений деятельности, клиентской базы, структуры составляет его здоровьесберегающий потенциал.

Форма контроля: проверка задания.

4.2. Тематика и задания для практических занятий (*при наличии*)

Тема 1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема

1. Определение понятия «здоровый образ жизни».
2. Макро- и микросоциальные факторы, определяющие образ жизни людей в процессе эволюции общества.
3. Основные составляющие здорового образа жизни.

Тема 2. Здоровье и факторы, его определяющие

1. Человек и окружающая среда.
2. Факторы, разрушающие, укрепляющие и сохраняющие здоровье.
3. Критерии и показатели здоровья.
4. Движение, питание, лекарства, религия и здоровье.

Тема 3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни

1. Этапы формирования здоровья.
2. Охрана здоровья различных категорий населения.
3. Закрепление навыков, воспитание ответственного отношения к себе и окружающему миру.

Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни

1. Психологические аспекты здорового образа жизни.
2. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
3. Современные аспекты самооздоровления и самосовершенствования.
4. Понятие о стрессе и дистрессе.

5. Роль социальной работы в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни

1. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний.
2. Возрастные аспекты здоровья.
3. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
4. Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика.
5. Оздоровительно-профилактические работы в социальных службах.
6. Традиционные и нетрадиционные закаливающие системы.
7. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки.
8. Проблемы репродуктивного здоровья.

Тема 6. Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения

1. Зарождение и развитие представлений о здоровом образе жизни.
2. Валеология как специальная область исследования.
3. Место и роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни.
4. Целевые программы регионального и федерального уровня по формированию здорового образа жизни.

4.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

Отсутствуют

4.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)

Отсутствуют

5. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Литература

а) основная литература:

1. Молодежь современной России: Альтернативы выбора духовных и нравственных убеждений: сборник статей/под ред. Шкаева Д.Г. - М.: РАН ИНИОН, 2010 [http://biblioclub.ru – электронный ресурс]
2. Социальная работа с молодежью: учебное пособие / под ред. проф. Н.Ф. Басова. 3-е изд. М., 2007, 2010, 2015.

б) дополнительная литература:

1. Социальная работа с различными группами населения: учебное пособие / Басов Н.Ф. [и др.]; под ред. Н.Ф. Басова. - М., 2016, 2018.
2. Социальная работа: Учебное пособие / под ред. Н.Ф. Басова. 3-е изд. М., 2015.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: www.biblioclub.ru;
- официальный сайт Министерства труда и социальной защиты РФ; путь доступа: www.rosmintrud.ru.

5.3. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), комплект мультимедиа-оборудования, видеотехника.