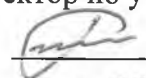


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе (декан)

 Е.В. Колесникова

« 03 » 09 2012 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОПД.В.04 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ

1. Цели и задачи дисциплины:

Цели дисциплины: дать студентам представление о здоровье и здоровом образе жизни и его составляющих, о природе человека как единого целого в системе «природа-человек-общество».

Задачи дисциплины:

- формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни;
- научить применять меры профилактики болезней.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

В результате изучения дисциплины студенты должны:

а) знать:

- основные понятия здорового образа жизни;
- социально-психологические аспекты здорового образа жизни;
- этапы формирования здоровья;
- медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни;
- профилактические мероприятия при соматических и инфекционных заболеваниях;
- мониторинг здоровья;
- физическую культуру и ее оздоровительное значение;
- профилактику вредных привычек;
- репродуктивное здоровье, его сохранение.

б) уметь:

- применить методические приемы и педагогические технологии с целью формирования, сохранения и укрепления здоровья.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6
Общая трудоемкость дисциплины	230	230
Аудиторные занятия	152	152
Лекции	76	76
Практические занятия (семинары)	76	76
Лабораторные работы		
Самостоятельная работа	78	78
Другие виды аудиторных занятий		
Курсовая работа (реферат)		
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)		зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Лекции	Практические занятия, семинары
1	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни(ЗОЖ) и обеспечение личной безопасности человека. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема.	8	8
2	Здоровье и факторы его определяющие. Социально-психологические и психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.	8	8
3	Этапы формирования здоровья. Мотивация и здоровье.	8	8
4	Медико-гигиенические аспекты здорового образа	8	8

	жизни. Проблемы мониторинга здоровья.		
5	Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Соматические и инфекционные заболевания и их профилактика. Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся.	12	12
6	Физическая культура и ее оздоровительное значение	12	12
7	Репродуктивное здоровье, его значение для обеспечения благополучия личности, общества и государства. Репродуктивное поведение и его безопасность. Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов.	12	12
8	Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.	8	8
Итого		76	76

4.2. Содержание разделов дисциплины.

Раздел 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности человека. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема.

Лекции 1, 2, 3, 4

Образ жизни как биосоциальная категория. Основные понятия ЗОЖ. Биологические и социальные принципы ЗОЖ. Основные составляющие ЗОЖ. Основные факторы риска и их вклад в формирование образа жизни. Понятие личности безопасного типа. Понятие приемлемый риск и последовательность оценки риска. Профилактика болезней.

Практические занятия 1, 2, 3, 4

Работа в группах по теме «Общественное здоровье и здоровье личности». Анкета «Проверьте правильность своего образа жизни». Анкета «Состояние здоровья студентов». Анкета «как вы относитесь к старости»? Анкета «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»?

Раздел 2. Здоровье и факторы его определяющие. Социально- психологические и психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни.

Лекции 5, 6, 7, 8

Типы факторов, оказывающие влияние на здоровье. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Основные факторы, определяющие здоровье учащихся и студентов учебных заведений. Медицинская, образовательная, радикально-политическая модели обучения ЗОЖ. Обучение ЗОЖ в школе.

Практическое занятие 5, 6, 7, 8

Заполнение и обсуждение следующих анкет: «Условия жизни в вашей местности», «Оценка риска иметь больное сердце», «Что вы думаете о раке, что знаете о нем и что делаете, чтобы не заболеть раком», «Оцените проблемы выявления факторов снижения здоровья в учебном процессе вуза». Психодиагностическая методика «Шкала тревожности». Составление социально-психологического портрета («социальный компонент здоровья»). Опросник «Оценка настроения».

Раздел 3. Этапы формирования здоровья. Мотивация и здоровье.

Лекция 9, 10, 11, 12

Основные положения в управлении здоровьем. Формирование, сохранение и укрепление здоровья. Этапы возрастной периодизации. Критические периоды. Три группы факторов

риска для физического развития во внутриутробный период. Основные аспекты формирования физического и психического здоровья ребенка. Мотивация и здоровье.

Практическое занятие 9, 10, 11, 12

Ценностные установки и отношение студентов к здоровому образу жизни. Выявление мотивации на здоровый образ жизни (правильно ли вы питаетесь? Активны ли вы физически?). Заполнить и обсудить анкеты: «Оцените уровень своего эмоционального благополучия», «Умеете ли вы справляться со стрессом?».

Раздел 4. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Проблемы мониторинга здоровья.

Лекции 13, 14, 15, 16

Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки. Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм. Медико-биологические и социальные проблемы.

Практические занятия 13, 14, 15, 16

5. Анкета «Выявление отклонений в состоянии здоровья учащихся и студентов». 6. Тема для обсуждения: «Что мешает долголетию? Курение, алкоголизм».

Раздел 5. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Профилактика соматических и инфекционных заболеваний. Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся.

Лекции 17, 18, 19, 20, 21, 22

Инфекционные заболевания и их профилактика. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Повышение сопротивляемости организма. Иммуитет, его виды. Дезинфекция, дезинсекция и дератизация. Характеристика инфекционных заболеваний. Антропозоонозы и их профилактика. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика. Особо опасные инфекции и их профилактика. Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся.

Практические занятия 17, 18, 19, 20, 21, 22

Решение ситуационной задачи по виду инфекции, охарактеризовать опасные инфекционные (ОИ) заболевания человека и дать ответы на представленные вопросы. Дать определения понятий по ОИ, перечислить заболевания с различным типом распространения и особенности возбудителей, охарактеризовать инфекции, вызывающие вспышки эпидемий в условиях ЧС; заменить неверные утверждения правильными. Комплексные мероприятия при ОИ, дать определение, закончить предложения, отметить правильные и неправильные утверждения. Тема для обсуждения: «Профилактика заболеваний, передающихся половым путем».

Раздел 6. Физическая культура и ее оздоровительное значение.

Лекции 23, 24, 25, 26, 27, 28

Физическая культура и состояние здоровья. Физиологические основы движения. Выбор программы упражнений. Роль физической культуры в развитии двигательного аппарата у детей. Виды нарушения осанки у детей. Поддержание здорового состояния позвоночника. Закаливание и здоровье. Массаж и его оздоровительное значение. Виды, приемы массажа.

Практические занятия 23, 24, 25, 26, 27, 28

Заполнение и обсуждение анкеты «Какова ваша физическая форма»? Методика развития дыхательных функций организма. 13. Тема для обсуждения: «Режим дня студента и его нормирование». Семинар «Закаливание и здоровье».

Раздел 7. Репродуктивное здоровье, его значение для обеспечения благополучия личности, общества и государства.

Лекции 29, 30, 31, 32, 33, 34

Репродуктивное здоровье, его проблемы и безопасность. Основные направления и принципы полового воспитания. Физиология полового созревания мальчиков и девочек. Основы гигиены девочки, женщины. Аборт и его последствия. Регуляция репродуктивной функции. Современные методы контрацепции.

Практические занятия 29, 30, 31, 32, 33, 34

Тема для обсуждения: «Аборт и его последствия». Тема для обсуждения: «Современные методы контрацепции».

Раздел 8. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни.

Лекции 35, 36, 37, 38

Правовые и экономические аспекты взаимоотношения полов. Беременность и роды. Диагностика беременности. Осложнения беременности. Питание беременной женщины. Предвестники родов. Основные сведения о физиологических родах. Послеродовой период. Вскормливание и уход за новорожденным.

Практические занятия 35, 36, 37, 38

Брак (ответить на вопросы, задания, тесты; темы для обсуждения). Права и обязанности супругов (ответить на вопросы, задания, тесты; темы для обсуждения).

5. Лабораторный практикум. Не предусмотрен.

6. Учебно - методическое обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

а) основная:

1. Гигиена и экология человека [Текст]: учебник для вузов/под ред. Н. А. Матвеевой.- Москва: КНОРУС, 2011. - 324 с.
2. Методика комплексной оценки физического и психического здоровья, физической подготовленности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений [Текст]: методическое пособие/Р.И. Айзман, Н.И. Айзман, А.В. Лебедев, В.Б. Рубанович ; Новосибирский государственный педагогический университет [и др.]. - Новосибирск: [Рекламно-издательская фирма Новосибирск], 2010. - 96 с.

б) дополнительная:

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний : здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для вузов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. - М. : Академический проект, 2004. - 559 с.
2. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие. / В. В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 319 с.
3. Низкодубова, С. В. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для вузов / С. В. Низкодубова, Н. В. Куликова, А.Н. Байков. - Томск, 1999. - 118 с.
4. Низкодубова, С. В. Здоровый образ жизни : учебно –методическое пособие для студентов пед. вузов и училищ / С. В. Низкодубова, Ю. Г. Давыдова, Н. В. Куликова.- Томск : Изд-во ТГПУ, 2000. - 68 с.
5. Немировский, О.Н. Игры с алкоголем [Текст] / О. Н. Немировский. - Санкт-Петербург: Реноме, 2012.-237 с.
6. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для вузов. - М. : Академия, 2006. - 332 с.
7. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. - 447 с.

8. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для классных руководителей 5-9 кл. : уч.-метод. пособие / Л. В. Баль, С. В. Барканов, Ч. Я. Белобородова [и др.] - М. : Владос, 2003. - 190 с.

6.2. Средства обеспечения дисциплины

Учебные и методические пособия; учебники и программы, пособия для самостоятельной работы; тесты, расположенные в компьютерной сети ТГПУ.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный класс, оборудованный таблицами, макетами, наглядными пособиями, компьютерная техника. Видеофильм «О вреде алкоголя».

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.

8.1. Методические рекомендации преподавателю

Помимо традиционных форм обучения, характерных для Высшей школы (лекции, практические и лабораторные занятия) курс должен сопровождаться активными формами обучения.

«Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни(ЗОЖ) и обеспечение личной безопасности человека. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема» - работа в малых группах, анкетирование;

«Здоровье и факторы его определяющие. Социально- психологические и психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни» - рекомендуется избрать семинар, анкетирование;

«Этапы формирования здоровья. Мотивация и здоровье» - анкетирование, диспут;

«Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Проблемы мониторинга здоровья» - круглый стол, диспут;

«Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Соматические и инфекционные заболевания и их профилактика. Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся» - решение ситуационных задач, семинар;

«Физическая культура и ее оздоровительное значение» - анкетирование, тренинг;

«Репродуктивное здоровье, его значение для обеспечения благополучия личности, общества и государства. Репродуктивное поведение и его безопасность. Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов» - круглый стол, диалог;

«Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека» - семинар по темам лекций.

Тестирование по всем темам.

Также необходимо побуждение студентов к исследовательской деятельности за счёт выполнения работ по анкетам, тестам.

8.2. Методические рекомендации для студентов

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием, при этом на самостоятельную подготовку отводится программой дисциплины 90 часов. Данное время студенты планируют по индивидуальному плану, ориентируясь на перечень контрольных вопросов (п.8.2.1.) и список дополнительной литературы.

Особое внимание следует уделять вопросам о здоровье и здоровом образе жизни и его составляющих. При освоении тем и решении заданий в области данной дисциплины, целесообразно воспользоваться перечнем примерных тем заданий для самостоятельной работы представленном в п.8.2.2.

Семестр завершает итоговый экзамен, который проводится в целях проверки результатов обучения, закрепления полученных знаний и практических навыков. Помощь в подготовке к экзамену оказывает перечень примерных вопросов экзамена представленный в п.8.2.3.

Тестирование, проводимое по дисциплине, позволит оценить уровень остаточных знаний.

8.2.1. Перечень контрольных вопросов:

1. Каковы проблемы здорового образа жизни?
2. Что вы знаете о социальном здоровье?
3. Каковы психологические аспекты здорового образа жизни?
4. Каковы проблемы репродуктивного здоровья?
5. Какова взаимосвязь наследственности и здорового образа жизни?
6. Какие воздействия аэротерапии на организм человека вы знаете?
7. Какова роль закаливания в оздоровлении людей?
8. Имеется ли взаимосвязь диеты и здоровья?
9. Какова роль суточного режима в формировании здорового образа жизни?
10. Что вы знаете об оздоравливающем эффекте русской бани?

8.2.2. Перечень заданий для самостоятельной работы:

1. Формирование здорового образа жизни российских подростков.
2. Социальные аспекты здорового образа жизни.
3. Биологические аспекты здорового образа жизни.
4. Медицинские аспекты здорового образа жизни.
5. Психологические аспекты здорового образа жизни.
6. Педагогические аспекты здорового образа жизни.
7. Проблемы полового воспитания детей в разном возрасте.
8. Проблемы формирования здорового образа жизни на этапах развития человека.
9. Здоровый образ жизни и физическая культура.
10. Регуляция репродуктивной функции человека.

8.2.3. Перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности человека.
3. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема.
4. Образ жизни как биосоциальная категория.
5. Основные понятия здорового образа жизни (ЗОЖ).
6. Биологические и социальные принципы ЗОЖ.
7. Основные составляющие ЗОЖ.
8. Основные факторы риска и их вклад в формирование образа жизни.
9. Понятие личности безопасного типа.
10. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.
11. Здоровье и факторы его определяющие.
12. Социально- психологические аспекты здорового образа жизни.
13. Типы факторов, оказывающие влияние на здоровье.
14. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.
15. Основные факторы, определяющие здоровье учащихся и студентов учебных заведений.
16. Медицинская модель обучения ЗОЖ.
17. Образовательная модель обучения ЗОЖ.
18. Радикально-политическая модель обучения ЗОЖ.
19. Обучение ЗОЖ в школе.
20. Этапы формирования здоровья.
21. Мотивация и здоровье.
22. Основные положения в управлении здоровьем.
23. Формирование, сохранение и укрепление здоровья.
24. Этапы возрастной периодизации.
25. Критические периоды в физическом развитии.
26. Три группы факторов риска для физического развития во внутриутробный период.
27. Основные аспекты формирования физического и психического здоровья ребенка.
28. Мотивация и здоровье.

29. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.
30. Проблемы мониторинга здоровья.
31. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки.
32. Подростковая наркомания. Медико-биологические и социальные проблемы.
33. Подростковая токсикомания. Медикобиологические и социальные проблемы.
34. Подростковый алкоголизм. Медико-биологические и социальные проблемы.
35. Профилактика соматических и инфекционных заболеваний.
36. Роль учителя в профилактике заболеваний учащихся.
37. Инфекционные заболевания и их профилактика.
38. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии.
39. Повышение сопротивляемости организма. Иммуитет, его виды.
40. Дезинфекция, дезинсекция и дератизация.
41. Характеристика инфекционных заболеваний.
42. Антропозоозы и их профилактика.
43. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика.
44. Особо опасные инфекции и их профилактика.
45. Физическая культура и ее оздоровительное значение.
46. Физическая культура и состояние здоровья.
47. Физиологические основы движения.
48. Выбор программы упражнений.
49. Роль физической культуры в развитии двигательного аппарата у детей.
50. Виды нарушения осанки у детей.
51. Поддержание здорового состояния позвоночника.
52. Массаж и его оздоровительное значение. Виды, приемы массажа.
53. Репродуктивное здоровье, его проблемы и безопасность.
54. Основные направления и принципы полового воспитания.
55. Основы гигиены девочки, женщины.
56. Регуляция репродуктивной функции.
57. Аборт и его последствия.
58. Современные методы контрацепции.
59. Роль семьи в системе здорового образа жизни.
60. Правовые и экономические аспекты взаимоотношения полов.
61. Беременность и роды. Диагностика беременности.
62. Осложнения беременности.
63. Питание беременной женщины.
64. Вскармливание и уход за новорожденным.

Программа составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 050100.62 Естественное образование, профессионально-образовательный профиль: безопасность жизнедеятельности.

Программу составила:
Профессор кафедры БЖД, д.м.н.

 Н.В. Куликова

Программа дисциплины утверждена на заседании кафедры «Безопасности жизнедеятельности»

протокол № 1 от «31» 08 2012 г.

Зав. кафедрой, к.п.н.

 А.С. Федотов

Программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета технологии и предпринимательства ТГПУ

протокол № 1 от «31» 08 2012 г.

Председатель методической комиссии
факультета Технологии и предпринимательства

 А.С. Федотов

Согласовано:
Декан факультета
технологии и предпринимательства

 Е.В. Колесникова