

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет»

Кафедра социальной работы

«Утверждаю»
Проректор по учебно-методической работе
_____ Устименко Ю.А.
«16» июня 2022 г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.01.02 Оздоровительные технологии в геронтологии

Направление подготовки: Социальная работа

Направленность (профиль): Социальная работа в государственных и
негосударственных организациях

Форма обучения – очная

Курс – 4

Семестр – 8

Всего зачетных единиц – 2, часов – 72

Форма отчетности: зачет – 8 семестр

Программу разработал

кандидат психологических наук, доцент Т.А. Сидорчук

Одобрена на заседании кафедры
«09» июня 2022 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ С.О. Авчинникова

Смоленск
2022

1. Место дисциплины в структуре ОП

Учебная дисциплина «Оздоровительные технологии в геронтологии» входит в модуль дисциплин по выбору 1 (ДВ.1) и рассчитан на студентов, проявивших интерес к проблемам сохранения, восстановления физического, психического и нравственного здоровья клиентов старших возрастов средствами социальной работы. Аспект профессиональной деятельности социальных работников, связанный с обеспечением здоровья, здорового образа и здорового стиля слабозащищенных категорий населения, является весьма перспективным направлением в социозащитной практике, поскольку соответствует национальным приоритетам социальной политики. Такая деятельность принципиально изменяет комплексную помощь в сфере охраны здоровья, так как предусматривает осуществление системных социально-медицинских воздействий на разных этапах развития болезненных процессов и социальной дезадаптации, ведущих к тяжелым осложнениям, инвалидизации и летальному исходу. Таким образом, социально-медицинская работа имеет не только выраженную реабилитационную, но и профилактическую направленность. Целью курса является обучение будущего специалиста по социальной работе знаниям и умениям, дающим ему целостное представление о здоровье и оздоровительных технологиях в области геронтологии, формирование основ ценности здорового образа жизни специалиста социальной работы.

Наиболее тесная связь прослеживается с курсами: «Основы медицинских знаний», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы социальной медицины», «Содержание и методика социально-медицинской работы». Знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины необходимы для производственной практики.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения
ПК-3. Способен к реализации деятельности по предоставлению социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи, а также по профилактике обстоятельств, обуславливающих нуждаемость в социальном обслуживании	Знать: специфику управленческих, правовых, экономических, психологических, педагогических, социально-медицинских методов и приемов, применяемых в технологиях социальной работы; особенности технологий реализации технологий в различных сферах жизнедеятельности и с разными группами населения; области применения и основные технологии профилактики в психосоциальной, социально-педагогической и социально-медицинской работе с различными группами населения; эффективные технологии социальной работы, применимые к индивидуальным особенностям получателей социальных услуг и их жизненных ситуаций; принципы и механизмы комплексного подхода в реализации индивидуальной программы предоставления

социальных услуг и оказания мер социальной поддержки гражданам со стороны специалистов смежных профессий;

Уметь: самостоятельно выбирать и реализовывать технологии социальной защиты в соответствии потребностями и запросами клиента, и действующими нормативно-правовыми актами; выбирать наиболее эффективные технологии социальной работы, применимые к индивидуальным особенностям получателей социальных услуг и их жизненных ситуаций; выбирать оптимальные способы решения проблемы гражданина посредством формирования и согласования с гражданином индивидуальной программы предоставления социальных услуг и оказания мер социальной поддержки; использовать оптимальное сочетание различных форм и видов социального обслуживания, технологий социального консультирования, реабилитации, адаптации и др.; организовывать проведение индивидуальных профилактических мероприятий с гражданами по месту жительства в виде консультаций, содействия в организации занятости, оздоровления, отдыха, предоставления социальных, правовых, медицинских, образовательных, психологических, реабилитационных и иных необходимых услуг; обеспечивать комплексный подход и координацию деятельности специалистов в решении актуальных задач социального обслуживания граждан, интеграцию деятельности различных государственных и общественных организаций в реализации индивидуальной программы предоставления социальных услуг и оказания мер социальной поддержки; составлять социальный паспорт семьи и гражданина для обеспечения комплексной оценки процесса и результатов реализации индивидуальной программы предоставления социальных услуг и оказания мер социальной поддержки; реализовывать услуги по социальному сопровождению граждан в процессе осуществления реализации индивидуальной программы; мотивировать граждан-получателей социальных услуг к активному участию в реализации индивидуальной программы.

	<p>Владеть: навыками решения проблемы гражданина посредством формирования и согласования с клиентом индивидуальной программы предоставления социальных услуг и оказания мер социальной поддержки; организации помощи в оформлении документов, необходимых для принятия на социальное обслуживание или оказания мер социальной поддержки; организации оказания социально-бытовых, социально-медицинских, социально-психологических, социально-педагогических, социально-правовых, социально-экономических, социально-реабилитационных услуг, услуг по социальному сопровождению граждан, а также мер социальной поддержки; консультирования по различным вопросам, связанным с предоставлением социальных услуг и оказанием мер социальной поддержки; организации профилактической работы по предупреждению появления и (или) развития трудной жизненной ситуации: методами и приемами профилактической работы по предотвращению социального неблагополучия, рисков здоровья; навыками составления информационных материалов, направленных на профилактику обстоятельств, обуславливающих потребность граждан в социальных услугах.</p>
<p>ПК-5. Способен к организации социальной, социально-психологической, социально-педагогической, трудовой реабилитации несовершеннолетних клиентов, трудоспособных клиентов, клиентов пожилого возраста</p>	<p>Знать: основы теории и практики, методы и технологии социокультурной, социально-психологической, социально-педагогической, медицинской, трудовой реабилитации; основы использования технических средств реабилитации; методы мобилизации личностных, семейных ресурсов клиента, ресурсов значимого для него окружения, ресурсы территории проживания клиента; методы индивидуального и семейного консультирования; технологии проведения мониторинга и оценка результатов различных видов реабилитации.</p> <p>Уметь: определять оптимальный перечень мероприятий социально-психологической, социально-педагогической, трудовой реабилитации и очередность их выполнения; определять критерии готовности реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; подбирать</p>

	<p>эффективные методы реабилитации клиента в соответствии с индивидуальными и социальными характеристиками; взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации в интересах реабилитанта; прогнозировать результаты реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации.</p> <p>Владеть: методами диагностики и оценки реабилитационного потенциала клиента, навыками оценки его состояния; методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта, его социального окружения.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Содержание дисциплины

Здоровьесохраняющее развитие как инновационная оздоровительная система. Классификация здоровьесберегающих технологий. Медицинские проблемы населения старших возрастов и их социальная значимость. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии.

Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения. Экология и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Технология рационального питания. Оздоровительно-образовательные технологии в геронтологии. Технологии профилактики зависимостей. Психотехнологии в социальной работе с пожилыми людьми.

4. Тематический план

№	Название темы, раздела	Общее кол-во	Формы занятий		
			Лекции	Практ. занятия	Самост. работа
1	Раздел 1. Здоровьесохраняющее развитие как инновационная оздоровительная система.	28	6	12	12
1.1	Классификация здоровьесберегающих технологий.	10	2	4	4
1.2	Медицинские проблемы населения старших возрастов и их социальная значимость.	10	2	4	4
1.3	Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии.	10	2	4	4
2.	Раздел 2. Здоровый стиль жизни	42	8	18	16

	и личная гигиена как основа здоровьесбережения.				
2.1	Экология и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Технология рационального питания.	12	2	6	4
2.2	Оздоровительно-образовательные технологии в геронтологии.	10	2	4	4
2.3	Технологии профилактики зависимостей.	10	2	4	4
2.4.	Психотехнологии в социальной работе с пожилыми людьми.	10	2	4	4
	ВСЕГО	72	14	30	28

5. Виды образовательной деятельности

Занятия лекционного типа

Раздел 1. Здоровьесохраняющее развитие как инновационная оздоровительная система

Тема 1.Классификация здоровьесберегающих технологий

1. Сущность здоровья и здорового образа жизни в пожилом возрасте. Компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное, нравственное, эмоциональное, интеллектуальное, генетическое, этническое, сексуальное, профессиональное.

2.Основные факторы в моделировании здоровья и ЗОЖ.

3.Понятие здоровьесберегающих технологий. Классификация здоровьесберегающих технологий социальной работы.

Тема 2.Медицинские проблемы населения старших возрастов и их социальная значимость

1.Основные показатели здоровья населения старших возрастов: повседневная деятельность и независимость в самообслуживании.Особенности физического здоровья в различные периоды старения и при различных формах старения.

2.Методы изучения потребностей в медицинском обслуживании пожилых и старых людей, социальная и финансово-экономическая эффективность страховой медицины в профилактике преждевременного старения.

3.Психология и психопатология старения и старости в контексте социальной работы. Проблема социального патронажа, опеки и попечительства психически больных старших возрастов.

4.Психология функционального и благоприятного старения. Понятие и содержание «счастливой старости», «старческой мудрости», «психический» упадок.

Тема 3. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии

1. Методы оздоровления, основанные на использовании живой природы: ароматерапия, фитотерапия, гарденотерапия, ампелотерапия, апитерапия, иппотерапия, эманотерапия.

2. Методы оздоровления на основе неживой природы: климатотерапия, аэротерапия, гелиотерапия, гидротерапия, талассотерапия, альготерапия, фанготерапия, псаммотерапия, литотерапия, металлотерапия.

3. Психотерапевтические оздоровительные методики: метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека (Г.Н. Сытин), смехотерапия, цветотерапия.

4. Лечение движением (кинезотерапия): дыхательная гимнастика, гимнастика мозга, гимнастика для глаз, точечный массаж (акупрессура).

Раздел 2. Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения.

Тема 4. Экология и здоровье. Двигательная активность и здоровье.

Технология рационального питания

1. Здоровый стиль жизни и его составляющие. Основные принципы рационального режима труда и отдыха.

2. Хронобиология и биоритмы. Индивидуальная физическая культура и закаливание. Криотехнологии

3. Значение сна в жизни человека. Сновидения, предупреждающие о болезнях. Сны, указывающие на выздоровление. Бессонница.

4. Биоритмы. Экология жилища. Электромагнитные излучения в быту.

5. Организация и содержание физической тренировки с учетом текущего состояния организма. Возрастные и гендерные особенности двигательной активности. Роль танцотерапии в жизни пожилого человека.

6. Современные проблемы питания. Особенности питания в пожилом возрасте. Пищевая и биологическая ценность основных групп пищевых продуктов. Биологически активные добавки: за и против. Валеологические предпосылки рационального питания.

Тема 5. Оздоровительно-образовательные технологии в геронтологии.

1. Оздоровительно-образовательные технологии в геронтологии. Технология рационального питания. Геродиетика. Ожирение.

2. Технология двигательной активности. Танцотерапия и ЛФК

3. Технология рационального сна. Бессонница.

4. Технологии профилактики зависимостей Алкоголизм, курение.

Тема 6. Технологии профилактики зависимостей

1. Технологии профилактики употребления наркотиков.

2. Запретительная и разъяснительная стратегии государственной антиалкогольной политики. Задачи, содержание и принципы антиалкогольной работы в образовательных учреждениях.

3. Основные подходы в профилактике никотинозависимости.

Тема 7. Психотехнологии в социальной работе с пожилыми людьми

1. Факторы, влияющие на развитие стресса. Личностные характеристики, усиливающие действие стрессоров. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

2. Понятие психосоциальной технологии. Виды психосоциальных технологий. Оценка эффективности психотехнологий в социальной работе с пожилыми людьми.

3. Психотерапия и семейная терапия в социальной работе с пожилыми и старыми людьми.

4. Арттерапия как одно из определяющих форм психотерапевтического воздействия на пожилых и старых людей.

5. Особенности психотерапевтического воздействия на пожилых и старых людей в стационарных учреждениях системы социальной защиты.

6. Трудотерапия как одно из психотерапевтических воздействий на пожилых и старых людей.

7. Семейная терапия в социальной работе с пожилыми и старыми людьми: возможности и перспективы в привлечении к уходу членов семьи.

Занятия семинарского типа (практические занятия)

Занятие 1. Классификация здоровьесберегающих технологий в геронтологии

Вопросы для обсуждения:

1. Чем геронтология отличается от гериатрии?
2. Критерии, показатели и методики оценки физического здоровья
3. Критерии, показатели и методики оценки психологического здоровья.
4. Подходы и методики оценки социального здоровья
5. Проблемы диагностики потенциалов духовного здоровья личности.
6. Комплексная диагностика здоровья
7. Какова роль социальных факторов в характере и развитии старения?
8. Каковы последние научные открытия практическая направленность в области долголетия?

Занятие 2. Медицинские проблемы населения старших возрастов и их социальная значимость

Вопросы для обсуждения:

1. Основные показатели здоровья населения старших возрастов: повседневная деятельность и независимость в самообслуживании. Особенности физического здоровья в различные периоды старения и при различных формах старения.
2. Назовите группы факторов, определяющих общественное здоровье.
3. Какие показатели используются для оценки индивидуального здоровья?
4. Профилактика преждевременного старения. Феномен долголетия.
5. Психология и психопатология старения и старости в контексте социальной работы. Проблема социального патронажа, опеки и попечительства психически больных старших возрастов.

6. Психология функционального и благоприятного старения.

Занятие 3. Нетрадиционные методы и технологии здоровьесбережения

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие, виды и перспективы использования нетрадиционных (для европейской традиции) оздоровительных технологий.
2. Характеристика методов оздоровления на основе использования живой природы.
3. Характеристика методов оздоровления на основе использования неживой природы.
4. Оздоровление словом и движением

Занятие 4. Экология и здоровье. Двигательная активность и здоровье.

Технология рационального питания

Вопросы для обсуждения:

1. Здоровый стиль жизни как индивидуально обоснованный вариант ЗОЖ.
2. Основные требования личной гигиены: гигиена сна, гигиена кожи, полости рта, одежды и обуви, гигиена жилища.
3. Режим дня, его значение, основные требования.
4. Закаливание: общие принципы и процедуры.
5. Основные принципы рационального сбалансированного питания.
6. Роль различных пищевых веществ в питании человека.
7. Особенности питания в разном возрасте.
8. БАДы в жизни современного человека.

Занятие 5. Гигиеническое воспитание и современные оздоровительно-образовательные технологии в формировании ЗОЖ пожилого населения

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие, нормативно-правовые основы и принципы гигиенического воспитания.
2. Формы, методы и средства гигиенического воспитания.
3. Технология рационального сна. Бессонница.
4. Традиционные и инновационные информационно-образовательные технологии формирования ЗОЖ.
5. Особенности гигиенического воспитания и формирования ЗОЖ пожилых

Занятие 6. Технологии профилактики зависимостей

Вопросы для обсуждения:

1. Общее в подходах к профилактике зависимостей разных видов.
2. Технологии профилактики наркозависимости
3. Технологии профилактики табачной зависимости.
4. Технологии профилактики алкоголизма.
5. Программы подготовки волонтеров к профилактике зависимостей среди пожилых.

Занятия 7. Стресс и его профилактика

Вопросы для обсуждения:

1. Разрушительное воздействие стресса на здоровье.
2. Стрессоустойчивость как жизненно необходимое свойство пожилого человека и способы ее формирования.
3. Модели копинга и способы его улучшения.
4. Методы и приемы стрессофилактики

Самостоятельная работа

Занятие 1. Классификация здоровьесберегающих технологий в геронтологии

1. С помощью метода образного видения разработать тему «Пожилой человек середины 21 века».

2. Составить и заполнить сравнительную таблицу «Критерии календарного, биологического и социального возрастов».

Критерии возраста	Календарный возраст	Биологический возраст	Социальный возраст

3. Подготовьтесь к участию в дискуссии на тему «Сколько лет Вы хотите прожить и почему?»

Вопросы диспута:

1. Какие профессии продляют жизнь?
2. Что важнее среди факторов долгожительства - наследственность или образ жизни?
3. Какие черты характера продляют жизнь?
3. Как пол влияет на долгожительство?
4. Кто больше живет - одинокий либо семейный человек и почему?
5. Надо ли делать омолаживающие процедуры и какие?
6. Какие специальные дисциплины желательно знать долгожителю?

4. Подготовить рефераты на тему:

- Современные технологии продления жизни.
- Социально-демографическая ситуация в Смоленском регионе и ее медико-социальные последствия.

Занятие 2. Медицинские проблемы населения старших возрастов и их социальная значимость

1. Составить опорную схему по теме «Характеристики здоровья в пожилом и старческом возрасте с позиций ВОЗ».

2. Законспектировать статью Карюхина Э.В. Группы престарелых повышенного риска. Потребности в медицинско-социальной помощи. //Международный медицинский журнал, 1995, 5.

3. Подготовить реферат на тему:

- Анализ заболеваемости пожилых и старых людей в Смоленском области.
- Негосударственные формы медицинского обслуживания различных категорий населения старших возрастов.

- Суицидальные риски у пожилых и их профилактика
- Болезнь Альцгеймера – угроза цивилизации. Проблема социального патронажа, опеки и попечительства психически больных старших возрастов.

4.С помощью метода образного видения разработать тему «Русский вариант кавказского долголетия», «Что можно предпринять до прихода поликлинического врача или приезда "Скорой медицинской помощи" к пожилому больному?».

Занятие 3. Нетрадиционные методы и технологии здоровьесбережения

1.Подготовить рефераты на тему (по выбору):

- Опыт применения нетрадиционных методов оздоровления в реабилитационных центрах.

- Успешные практики исцеления от смертельно опасных заболеваний.

2. Провести мини-мастер - класс по использованию оздоровительных техник (зарядка для глаз, массаж при рассеянности, дыхательная гимнастика, сеанс смехотерапии, самовнушение и др.)

3. Ответьте на тест для самоконтроля.

1. Определение здоровья как состояния организма, которое обеспечивает полноценное и эффективное выполнение социальных функций соответствует а) синергетической концепции, б)функциональному подходу, в)традиционному подходу, г) адаптационной концепции.

2. Класс функциональных состояний с достаточными адаптационными возможностями организма – это а) физиологическая норма, б)донозологическое состояние, в)преморбидное состояние, г)патологическое состояние.

3. Способность человека использовать отображение внешнего мира, контролировать свои эмоции и поведение, справляться со стрессами, удовлетворять свои потребности биологического и социального характера – это а) социальное здоровье, в)физическое здоровье, г)психологическое здоровье, г)профессиональное здоровье.

4. .Совокупность приемов, методов и воздействий в определенной последовательности и взаимосвязи, направленных на оказание помощи клиенту в устранении факторов риска и оптимизацию повседневной жизнедеятельности, вследствие реализации которой (совокупности) происходит развитие адаптационных возможностей, улучшение общего самочувствия личности и ее социального функционирования – это а) технологии иммунодиагностики и иммунокоррекции; б) образовательные здоровьесберегающие технологии, в) технологии ссдоровьесбережения в социальной работе; г)технологии психопрофилактики

5. Организация комнат психологической разгрузки, проведение витаминизации, йодирование питьевой воды, диетическое питание, проведение физкультпауз или «минуток покоя» - элементы технологий а)защитно-профилактических, б)стимулирующих, в) компенсаторно-нейтрализующих, г)рекреационно-оздоровительных.

6. Бальнеотерапия – это метод оздоровления, связанный с воздействием а) праздника, б) животного мира, в) минеральных вод, г) через песок

7. Гимнастика мозга; точечный массаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз относятся к а) кинезотерапии, б) иппотерапии, в) ритмотерапии, г) синтонии

8. Альтотерапия – метод лечения а) камнями, б) фруктами, в) водорослями, г) внушением

9. Гелиотерапия – метод лечения а) песком, б) грязями, г) светом, д) темнотой

10. Метод оздоровления на основе использования эфирных масел и масляных суспензий а) фитотерапия, б) ароматерапия, в) ампелотерапия, г) апитерапия.

Занятие 4. Экология и здоровье. Двигательная активность и здоровье.

Технология рационального питания

1. Разработать памятку пожилого человека по режиму дня.

2. Составить таблицу питания на день для пожилого человека с учетом принципов рационального питания. Выполнить взаимное рецензирование (по соответствию общей калорийности с учетом группы энергопотребления, по соотношению белков, жиров, углеводов, по распределению пищи между приемами) и дать рекомендации.

3. Подготовить реферат на тему

- Нужны ли пожилому человеку диеты?
- Связь питания и сердечно-сосудистых заболеваний.

4. 4. Подготовьте презентацию на тему

- «Генетически модифицированные продукты»
- «Криотехнологии для пожилых людей».

5. Пройдите диагностический тест на недостаток витаминов и микроэлементов.

Занятие 5. Гигиеническое воспитание и современные оздоровительно-образовательные технологии в формировании ЗОЖ пожилого населения

1. Разработать сценарий проведения мероприятия образовательной направленности по проблеме здорового образа жизни пожилого человека.

2. Побывайте на уроке «Основы медицинской самопомощи» в институте третьего возраста СмолГУ.

3. Пройдите тест на биоритмы сна и диагностический тест на невротические расстройства, проявляющиеся во сне.

Занятие 6. Технологии профилактики зависимостей

1. Подготовьте рефераты на тему:

- Зависимость пожилых от приема пищи.
- Зависимость пожилых от курения.
- Зависимость пожилых от алкоголя.
- Зависимость от таблеток.

Занятия 7. Стресс и его профилактика

1. Подготовить рефераты на тему:
 - Арттерапия как одно из определяющих форм психотерапевтического воздействия на пожилых и старых людей.
 - Трудотерапия как одно из психотерапевтических воздействий на пожилых и старых людей.
 - Семейная терапия в социальной работе с пожилыми и старыми людьми: возможности и перспективы в привлечение к уходу членов семьи.
 - Технология «Старое фото» в профилактике стресса.

6. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины (модуля)

6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации.

Текущий контроль осуществляется при оценке работы студента на семинарах (ответы на вопросы, участие в дискуссии, решение практических заданий) и по результатам выполнения самостоятельных работ (СРС).

Темы рефератов:

1. Современные технологии продления жизни.
2. Социально-демографическая ситуация в Смоленском регионе и ее медико-социальные последствия
3. Анализ заболеваемости пожилых и старых людей в Смоленском области.
4. Негосударственные формы медицинского обслуживания различных категорий населения старших возрастов.
5. Суицидальные риски у пожилых и их профилактика
6. Болезнь Альцгеймера – угроза цивилизации. Проблема социального патронажа, опеки и попечительства психически больных старших возрастов.
7. Опыт применения нетрадиционных методов оздоровления в реабилитационных центрах.
8. Успешные практики исцеления от смертельно опасных заболеваний.
9. Генетически модифицированные продукты.
10. Нужны ли пожилому человеку диеты?
11. Связь питания и сердечно-сосудистых заболеваний.
12. Подготовьте рефераты на тему:
13. Зависимость пожилых от приема пищи.
14. Зависимость пожилых от курения.
15. Зависимость пожилых от алкоголя.
16. Зависимость пожилых от таблеток.
17. Арттерапия как одно из определяющих форм психотерапевтического воздействия на пожилых и старых людей.
18. Трудотерапия как одно из психотерапевтических воздействий на пожилых и старых людей.
19. Семейная терапия в социальной работе с пожилыми и старыми людьми: возможности и перспективы в привлечение к уходу членов семьи.
20. Технология «Старое фото» в профилактике стресса.

Критерии оценки реферата

«5» (отлично) выставляется, если помимо обоснования актуальности проблемы, анализа позиций авторов изученных работ, студент провел сравнительный анализ ситуации, высказал свою точку зрения на проблему, которой посвящен доклад, и сумел дать ее обоснование. Завершить доклад должны общие выводы о возможности применения зарубежного и отечественного опыта в практике управления нововведениями.

«4» (хорошо) – выставляется, если в нем раскрыта актуальность проблемы, обоснованы выводы о ее важности для решения социальных проблем современного общества, проанализированы позиции авторов изученных работ, имеются ошибки в использовании средств логической связи

«3» (удовлетворительно) – выставляется, если в нем обоснована актуальность проблемы, раскрыты точки зрения авторов изученных работ, но не определено свое отношение к данной проблеме, не сделаны выводы о ее практической значимости, изучено недостаточное количество специальной литературы, включая периодические издания. Отсутствует логика в изложении результатов обработки искомой информации, не используются средства передачи логической связи между частями текста

Тестовые задания

1. Из приведенных определений выберите принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье человека – это...»:

- А) – отсутствие болезней и физических недостатков;
- Б) – отсутствие болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом;
- В) – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

2. Текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития, – это

- А) – физическое здоровье;
 - Б) - соматическое здоровье;
 - В) – психическое здоровье;
 - Г) – социальное здоровье.
3. Гиподинамия – это:
- А) – недостаток движения;
 - Б) - избыток движения;
 - В) – физическое перенапряжение
 - Г) – обоснованное сокращение двигательной активности по медицинским показаниям.

3. Какие функции не выполняет специалист социальной работы в учреждениях здравоохранения:

- А) - социально-ориентированные

- Б) – медико-ориентированные
- В) – лечебно-диагностические
- Г) - интегративные

5. Заполните пропуск соответствующим названием научной дисциплины:
Совокупность научных знаний о формировании, сохранении и укреплении индивидуального здоровья — это.....

4. Практика реализации культурных образцов здорового образа жизни в индивидуальной жизнедеятельности субъекта:

- А) – самосохранительное поведение;
- Б) – здоровый стиль жизни;
- В) – культура здоровья,
- Г) - саногенное мышление

5. С чего следует начинать при формировании здорового стиля жизни личности:

- А) - формирование ценностей ЗОЖ
- Б) - формирование мотивации ЗОЖ
- В) – освоение знаний о ЗОЖ
- Г) – формирование навыков ЗОЖ
- Д) – включение в здоровьесберегающую деятельность.

6. Социальный педагог проводит беседу о профилактике наркомании и при этом подробно рассказывает, как наркотическое опьянение может быть достигнуто в домашних условиях. Какой принцип образования в области здоровья нарушен?

- А) – научности и валеопедагогической компетентности;
- Б) – актуальности и информационного опережения;
- В) – информационной безопасности;
- Г) соблюдение этических правил
- Д) лично ориентированный подход.

10. Перечислите все компоненты интегративной категории «здоровье»

7. Проранжируйте переходные состояния здоровья от лучшего (№ 1) к наихудшему (№ 7) в соответствии с классификацией А.В. Виноградова:

- Инвалидность
- Условное здоровье
- Пограничные состояния
- Полная утрата функций
- Летальный исход
- Хронические заболевания
- Функциональные отклонения

8. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека зависит от нескольких групп факторов и их процентное соотношение не равнозначно. Обозначьте эти факторы в соответствии с их вкладом в обеспечение здоровья:

- (15-20%)
-(20-25%)
-(10-15%)
-(50-55%)

9. Какой общий эффект объединяет такие факторы здорового образа жизни, как рациональное питание, занятия физической культурой, закаливание

10. Выстройте логическую цепочку (пронумеруйте явления в их последовательности): болезнь, событие, восприятие, эмоциональная реакция, физиологическая реакция, иммуносупрессия.

11. Выделите общее в алкоголизме, наркомании, токсикомании, табакокурении

Критерии оценки заданий в тестовой форме

- «5» (отлично) – 91% и более правильно решенных тестовых заданий
- «4» (хорошо) – 81-90% правильно решенных тестовых заданий
- «3» (удовлетворительно) -71-80% правильно решенных тестовых заданий
- «2» (неудовлетворительно) – 70% и менее правильно решенных тестовых заданий.

Темы презентаций:

1. «Криотехнологии для пожилых людей».
2. «Генетически модифицированные продукты»

Шкала оценивания презентаций:

Единицы оценки	Критерии оценки	Шкала оценивания
Структура	- соответствует теме - тема раскрыта глубоко на базе достоверной информации об изучаемых явлениях и процесс;	в полном объеме – 5; отчасти – 4; очень слабо - 3
Аргументация	- аргументация логичная - факты представлены точно - строгий критический анализ ключевых понятий (концепций)	в полном объеме – 5; отчасти – 4; очень слабо - 3

Новизна	- оригинально и творчески	в полном объеме – 5; отчасти – 4; очень слабо - 3
Оформление и наглядность	- четко и хорошо оформленная работа - разумный объем - наглядность	в полном объеме – 5; отчасти – 4; очень слабо - 3
Комментарии информации с экрана	- адекватное использование	в полном объеме – 5; отчасти – 4; очень слабо - 3

Текущий контроль включает оценку работы студентов в ходе семинарских занятий, выполнение заданий для самостоятельной работы

Виды самостоятельной работы	Формы контроля
Подготовка реферата	Устный контроль
Работа над проблемными вопросами, участие в дискуссии	Устный контроль, работа во время учебной дискуссии
Письменный анализ понятий, составление таблиц, схем	Письменный, устный контроль
Решение тестов	Письменный контроль
Подготовка презентации	Устный контроль

Итоговая оценка по курсу выставляется преподавателем на основе бально-рейтинговой системы (представлена в технологической карте).

Технологическая карта

Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
- Реферат	1	5	По плану практических занятий
- Устный ответ на пр. занятии	3	5	
- Задания для самостоятельного выполнения	3	5	
- Участие в дискуссии	1	5	
- Подготовка презентации	1	10	
- Решение тестов	1	5	
	Всего:	55	
Зачет	1	45	По расписанию

	Итого:	100	
--	---------------	------------	--

Шкала переводы дисциплинарного рейтинга в академические оценки

Оценка	Рейтинговая оценка, %
Зачтено	60–100
Не зачтено	Менее 60

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации.

Итоговой формой контроля знаний, умений, навыков и сформированных при изучении дисциплины компетенций является зачет. При этом оценка итоговой аттестации существенным образом зависит от результатов промежуточного и текущего контроля.

Оценка по дисциплине выставляется путем суммирования баллов, полученных в ходе зачета и заработанных в течение семестра по итогам текущего контроля.

Контрольные вопросы к зачету

1. Сущность здоровья и здорового образа жизни в пожилом возрасте.
2. Компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное, нравственное, эмоциональное, интеллектуальное, генетическое, этническое, сексуальное, профессиональное.
3. Основные факторы в моделировании здоровья и ЗОЖ.
4. Понятие здоровьесберегающих технологий. Классификация здоровьесберегающих технологий социальной работы.
5. Основные показатели здоровья населения старших возрастов: повседневная деятельность и независимость в самообслуживании. Особенности физического здоровья в различные периоды старения и при различных формах старения.
6. Методы изучения потребностей в медицинском обслуживании пожилых и старых людей, социальная и финансово-экономическая эффективность страховой медицины в профилактике преждевременного старения.
7. Психология и психопатология старения и старости в контексте социальной работы. Проблема социального патронажа, опеки и попечительства психически больных старших возрастов.
8. Психология функционального и благоприятного старения. Понятие и содержание «счастливой старости», «старческой мудрости», «психический» упадок.
9. Методы оздоровления, основанные на использовании живой природы: ароматерапия, фитотерапия, гарденотерапия, ампелотерапия, апитерапия, иппотерапия, эманотерапия.
10. Методы оздоровления на основе неживой природы: климатотерапия, аэротерапия, гелиотерапия, гидротерапия, талассотерапия, альготерапия, фанготерапия, псаммотерапия, литотерапия, металлотерапия.

11. Психотерапевтические оздоровительные методики: метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека (Г.Н. Сытин), смехотерапия, цветотерапия.

12. Лечение движением (кинезотерапия): дыхательная гимнастика, гимнастика мозга, гимнастика для глаз, точечный массаж (акупрессура).

13. Здоровый стиль жизни и его составляющие. Основные принципы рационального режима труда и отдыха.

14. Хронобиология и биоритмы. Индивидуальная физическая культура и закаливание. Криотехнологии

15. Значение сна в жизни человека. Сновидения, предупреждающие о болезнях. Сны, указывающие на выздоровление. Бессонница.

16. Биоритмы. Экология жилища. Электромагнитные излучения в быту.

17. Организация и содержание физической тренировки с учетом текущего состояния организма. Возрастные и гендерные особенности двигательной активности. Роль танцетерапии в жизни пожилого человека.

18. Современные проблемы питания. Особенности питания в пожилом возрасте. Пищевая и биологическая ценность основных групп пищевых продуктов. Биологически активные добавки: за и против.

19. Оздоровительно-образовательные технологии в геронтологии. Технология рационального питания. Геродиетика. Ожирение.

20. Технология двигательной активности. Танцетерапия и ЛФК

21. Технология рационального сна. Бессонница.

22. Технологии профилактики зависимостей Алкоголизм, курение.

23. Технологии профилактики употребления наркотиков.

24. Запретительная и разъяснительная стратегии государственной антиалкогольной политики. Задачи, содержание и принципы антиалкогольной работы в образовательных учреждениях.

25. Основные подходы в профилактике никотинозависимости.

26. Факторы, влияющие на развитие стресса. Личностные характеристики, усиливающие действие стрессоров. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

27. Понятие психосоциальной технологии. Виды психосоциальных технологий. Оценка эффективности психотехнологий в социальной работе с пожилыми людьми.

28. Психотерапия и семейная терапия в социальной работе с пожилыми и старыми людьми.

29. Арттерапия как одно из определяющих форм психотерапевтического воздействия на пожилых и старых людей.

30. Особенности психотерапевтического воздействия на пожилых и старых людей в стационарных учреждениях системы социальной защиты.

31. Трудотерапия как одно из психотерапевтических воздействий на пожилых и старых людей.

32. Семейная терапия в социальной работе с пожилыми и старыми людьми: возможности и перспективы в привлечение к уходу членов семьи.

Критерии оценки ответа на зачете

«Зачет» за ответ на вопрос выставляется студенту, если он показал достаточное знание теории, хорошее осмысление основных вопросов анализируемой проблемы, знание категориального аппарата и способность приводить конкретные примеры.

«Незачет» получает студент, не владеющий основным программным материалом по дисциплине в объеме, необходимом для профессиональной деятельности.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

7.1. Основная литература

1. Нагорнова, А. Ю. Теория и технология социальной работы с пожилыми людьми: учебное пособие для вузов / А. Ю. Нагорнова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 133 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07367-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/492639>.

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://ura.it.ru/bcode/467573>

3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://ura.it.ru/bcode/471373>

7.2. Дополнительная литература

4. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://ura.it.ru/bcode/452423>

5. Павленок П. Д. Технологии социальной работы с различными группами населения: учеб. пособие для студентов вузов по направлению и спец. "Социальная работа"/ П. Д. Павленок, М. Я. Руднева; [под ред. П. Д. Павленка]. - М.: Инфра-М, 2014. - 271 <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016.pdf>

6. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://ura.it.ru/bcode/476272>

7. Яцемирская, Р. С. Социальная геронтология (лекции): учебное пособие для вузов / Р. С. Яцемирская .— М. : Академический проект, 2020.

<https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785829128869.html>

Периодические журналы, используемые при изучении дисциплины

Электронный научный журнал «Социальные аспекты здоровья населения»
<http://vestnik.mednet.ru/>

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://window.edu.ru/window> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Интегральный каталог образовательных интернет-ресурсов, электронная учебно-методическая библиотека для общего и профессионального образования, ресурсы системы федеральных образовательных порталов.
2. www.minzdravsoc.ru – официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития.
3. <http://www.un.org/ru/development/health/index.shtml> - деятельность ООН в области здравоохранения.
4. <http://www.takzdorovo.ru/> - Здоровая Россия. Центры здоровья.
5. <http://www.medicinform.net/> - Медицинская информационная сеть. Портал о здоровье и медицине.
6. www.pfr.ru – официальный сайт пенсионного фонда РФ.
7. www.rhr.ru – сайт «Человеческие ресурсы».
8. <https://e.lanbook.com> ЭБС «Издательство «Лань».
9. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС IPRbooks.

8. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.406, корпус 3): стандартная учебная мебель (30 учебных посадочных места), стол и стул для преподавателя – по 1 шт., кафедра для лектора – 1 шт., доска настенная трехэлементная – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы: компьютерный класс (каб. 507, корпус 3) с выходом в сеть Интернет (15 компьютеров): компьютерный студенческий стол – 15 шт., компьютерный стол для преподавателя – 1 шт., монитор Acer – 16 шт., системный блок Kraftway – 16 шт., принтер Canon – 1 шт., проектор InFokus – 1 шт., интерактивная доска сенсорная SMART Board– 1 шт., стандартная учебная мебель (40 учебных посадочных мест), стол и стул для преподавателя – по 1 шт., кафедра для лектора – 1 шт., доска настенная трехэлементная – 1 шт.

9. Программное обеспечение

Лицензионное программное обеспечение

Dr.Web Server/Desktop Security Suite, Лицензия EE4E-QN5S-6FG2-N76B, ежегодное обновление

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016), Лицензия 66975477 от 03.06.2016, ежегодное обновление.

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Лицензия 1FB6151216081242, ежегодное обновление.

Электронные библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ», Договор № 3074 от 15.11.2017, ежегодное обновление.

СДО Русский Moodle 3KL Norm с техническим обслуживанием, Акт на передачу прав №УТДЮ0001785 от 06.12.2016, ежегодное обновление.

Обучающимся обеспечен доступ к ЭБМ «Юрайт», ЭБС «IPRbooks», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, а также доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03B6A3C600B7ADA9B742A1E041DE7D81B0
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022