

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

Кафедра социальной работы

*«Утверждаю»*  
И.о. проректора по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Устименко  
«21» сентября 2017 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.9.2 «Оздоровительные технологии в геронтологии»**

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа  
Профиль: Социальная работа в государственных и негосударственных организациях  
Форма обучения – заочная  
Курс – 5  
Семестр – 9  
Всего зачётных единиц – 2, часов – 72  
Лекции – 6 часов  
Практические занятия – 8 часов  
Самостоятельная работа – 58 часов  
Форма отчетности: зачёт – 9 семестр

Программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки  
39.03.02 «Социальная работа»

Программу разработал:  
кандидат психологических наук, доцент Т.А.Сидорчук

Одобрена на заседании кафедры социальной работы  
«14» сентября 2017 г., протокол № 1

Смоленск  
2017

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.9.2 «Оздоровительные технологии в геронтологии» входит в вариативную часть дисциплин по выбору ОП по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» 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 слабовзращенных 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: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы социальной медицины», «Содержание и методика социально-медицинской работы». Знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины необходимы для производственной практики.

Логика построения программы основана на необходимости в процессе изучения дисциплины решения следующих **основных задач**:

1. Владение системой знаний о взаимосвязях физического, психического и социального здоровья человека и общества;
2. Осознание здоровья как ценности, владение знаниями и умениями по охране здоровья и безопасности жизнедеятельности;
3. Овладеть методиками изучения конкретных оздоровительных технологий;
4. Формировать комплексный к проблеме здоровья в пожилом возрасте, активной и жизнеспособной пропаганде сохранения здоровья в повседневной жизни;
5. Владение знаниями о здоровом образе жизни и его основополагающих признаках;
6. Адекватно применять полученные во время обучения знания в разработке тактических и стратегических программ по улучшению качества и образа жизни.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии ФГОС по направлению подготовки:

- способностью 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);

- способностью предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности, путем мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов (ПК-3).

### **В результате освоения дисциплины студент должен**

**Знать:** обладает базовыми знаниями в области здоровьесбережения пожилых людей, знает классификацию оздоровительных технологий в геронтологии и их национальные и региональные особенности.

**Уметь:** применяет полученные знания и умения при анализе, прогнозировании и разработке оздоровительных технологий и проектов с пожилыми людьми.

Учитывать региональные и национальные особенности, способен внедрять на практике лучшее из зарубежного и отечественного опыта, применять при необходимости накопленный опыт для решения нестандартных исследовательских и профессиональных оздоровительных задач.

**Владеть:** навыками организовать работу для оказания оздоровительных услуг пожилому населению, выбирая из широкого спектра оздоровительных технологий наиболее оптимальные и отвечающие удовлетворению индивидуальных потребностей пожилого человека.

## **3. Содержание дисциплины**

### **Раздел 1. Здоровье сохраняющее развитие как инновационная оздоровительная система**

#### **Классификация здоровьесберегающих технологий**

Определение здоровья. Сущность здоровья и здорового образа жизни в пожилом возрасте. Компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное, нравственное, эмоциональное, интеллектуальное, генетическое, этническое, сексуальное, профессиональное. Основные факторы в моделировании здоровья и ЗОЖ: медико-социальный и биоэкологический. индивидуальное и общественное здоровье пожилых людей.

Понятие здоровьесберегающих технологий. Концепции развития здравоохранения до 2020г. Сущность здоровьесберегающих технологий в социальной работе. Классификация здоровьесберегающих технологий социальной работы по философско-мировоззренческим основаниям: биотехнические, биомедицинские, валеологические, эзотерические. Классификация здоровьесберегающих технологий по содержанию и целевому назначению.

#### **Медицинские проблемы населения старших возрастов и их социальная значимость**

Анализ концепций здоровья населения старших возрастов, методы изучения потребностей в медицинском обслуживании различных категорий пожилых и старых людей.

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

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

Психология и психопатология старения и старости в контексте социальной работы. Психология функционального и благоприятного старения.

Понятие и содержание «счастливой старости», «старческой мудрости», «психический» упадок. Взаимосвязи и взаимозависимости между уровнем психической деятельности и социальными характеристиками (образование, прежний статус, семейное

положение, образ жизни, одинокие или в семье, в социальных учреждениях, место проживания, город или село).

Основные психические нарушения, наблюдаемые на различных этапах старения и старости. Потребности в социальном обслуживании психически больных пожилого и старческого возраста. Суицидальные риски у пожилых и их профилактика

Проблема социального патронажа, опеки и попечительства психически больных старших возрастов.

### **Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии**

Методы оздоровления, основанные на использовании живой природы: ароматерапия, фитотерапия, гарденотерапия, ампелотерапия, апитерапия, иппотерапия, эманотерапия. Методы оздоровления на основе неживой природы: климатотерапия, аэротерапия, гелиотерапия, гидротерапия, талассотерапия, альготерапия, фанготерапия, псаммотерапия, литотерапия, металлотерапия. Психотерапевтические оздоровительные методики: метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека (Г.Н. Сытин), смехотерапия, цветотерапия. Лечение движением (кинезотерапия): дыхательная гимнастика, гимнастика мозга, гимнастика для глаз, точечный массаж (акупрессура). Опыт применения нетрадиционных методов оздоровления в социозащитных учреждениях.

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

### **Экология и здоровье. Двигательная активность и здоровье.**

Здоровый стиль жизни и его составляющие. Основные принципы рационального режима труда и отдыха. Соотношение сна и бодрствования в пожилом возрасте. Хронобиология и биоритмы. Индивидуальная физическая культура и закаливание. Криотехнологии

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

Биоритмы. Экология жилища. Электромагнитные излучения в быту. Радиоволновая болезнь. Безопасность при использовании сотового телефона. Правила безопасного использования микроволновой печи. Влияние электроприборов на здоровье. Экология одежды.

Физиологические основы физической культуры. Организация и содержание физической тренировки с учетом текущего состояния организма. Понятие о нагрузке. Возрастные и гендерные особенности двигательной активности. Тест Руфье. Место физической культуры в укреплении уровня здоровья. Роль танцотерапии в жизни пожилого человека.

### **Технология рационального питания**

Современные проблемы питания. Концепция и принципы рационального сбалансированного питания. Физиологические нормы питания. Особенности питания в пожилом возрасте. Пищевая и биологическая ценность основных групп пищевых продуктов. Биологически активные добавки: за и против.

Роль натурального питания. Термически обработанная пища. Влияние на организм очищенных пищевых продуктов. Влияние на организм неправильного сочетания пищевых веществ. Витамины. Биодобавки. Диеты. Посты. Консервирование. Питьевая вода. Паразиты в теле человека. Валеологические предпосылки рационального питания. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.

### **Оздоровительно-образовательные технологии в геронтологии.**

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

Технология двигательной активности. Танцотерапия и ЛФК. Технология рационального сна. Бессонница.

### **Технологии профилактики зависимостей**

Технологии профилактики употребления наркотиков: информационные, технологии активизации общественного мнения; образовательные, превентивные диагностические технологии, технологии занятости и стимулирования творческой и деловой активности; административные, семейные.

Запретительная и разъяснительная стратегии государственной антиалкогольной политики. Задачи, содержание и принципы антиалкогольной работы в образовательных учреждениях. Стандарт профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Задачи, содержание деятельности в «обществах трезвости».

Основные подходы в профилактике никотинозависимости: подход, основанный на распространении информации, подход, учитывающий социальные факторы, подход, основанный на формировании жизненных навыков, подход, основанный на альтернативной табакокурению деятельности, интегративный подход.

Программа малых шагов Мюнхенского института психиатрии для постепенного отказа от курения. Меры поддержки лиц, желающих бросить курить.

### **Психотехнологии в социальной работе с пожилыми людьми**

Факторы, влияющие на развитие стресса. Личностные характеристики, усиливающие действие стрессоров. Способы совладания со стрессом, модели копинга. Стратегии улучшения копинга. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости. Приемы самопомощи при остром стрессе.

Понятие психосоциальной технологии. Виды психосоциальных технологий. Включение психолога в работу социальных служб. Организационные принципы. Три этапа психотехнического воздействия: активация, трансформация, интеграция. Конструирование психосоциальных технологий. Оценка эффективности психотехнологий в социальной работе с пожилыми людьми.

Психотерапия и семейная терапия в социальной работе с пожилыми и старыми людьми. Роль психотерапевта в социальной работе с пожилыми людьми. Возможности психотерапевтического воздействия в разрешении социальных и психологических проблем пожилых и старых людей.

Арттерапия как одно из определяющих форм психотерапевтического воздействия на пожилых и старых людей в ЦСО на дому и в отделениях дневного пребывания.

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

Трудотерапия как одно из психотерапевтических воздействий на пожилых и старых людей в их психотерапевтическом воздействии на пожилых и старых людей в их активизации и гериатрической реабилитации.

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

## **4. Тематический план**

№	Название темы, раздела	Общее кол-во	Количество часов на аудиторную работу		Количество часов на самост. работу
			Лекции	Практические занятия	
1	<b>Раздел 1. Здоровье сохраняющее развитие как инновационная оздоровительная система</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>22</b>

1.1	Классификация здоровьесберегающих технологий	9	2	1	6
1.2	Медицинские проблемы населения старших возрастов и их социальная значимость	9		1	8
1.3	Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии.	10		2	8
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
2.1	Экология и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Технология рационального питания	11	2	1	8
2.2	оздоровительно-образовательные технологии в геронтологии.	9		1	8
2.3	Технологии профилактики зависимостей	10	1	1	8
2.4.	Психотехнологии в социальной работе с пожилыми людьми	10	1	1	8
	Подготовка к зачету	4			4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>58</b>

## 5. Виды учебной деятельности

### Лекции

#### Раздел 1. Здоровье сохраняющее 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.

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

##### Тема 2. 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 танцетерапии 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 3. 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 4. 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 привлечение к уходу членов семьи.

### Практические занятия и задания для самостоятельной работы

#### 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?

##### Задания для самостоятельного выполнения:

1. С помощью метода образного видения разработать тему «Пожилый 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:

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

### ***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. Профилактике преждевременного старения. Феномен долгожительства.
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.

#### **Задания для самостоятельного выполнения:**

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:
  1. Анализ заболеваемости пожилых и старых людей в Смоленском области.
  2. Негосударственные формы медицинского обслуживания различных категорий населения старших возрастов.
  3. Суицидальные риски у пожилых и их профилактика
  4. 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***

#### **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

#### **Задания для самостоятельного выполнения:**

1. Подготовить рефераты на тему (по выбору):
  1. Опыт применения нетрадиционных методов оздоровления в реабилитационных центрах.
  2. 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) донологическое 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 здоровьесбережения в социальной работе; г) технологии психопрофилактики

5. Организация комнат психологической разгрузки, проведение витаминизации, йодирование питьевой воды, диетическое питание, проведение физкультпауз или «минутки 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) амелотерапия, г) апитерапия.

#### ***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.

##### **Задания для самостоятельного выполнения:**

1. Разработать памятку пожилого человека по режиму дня.
2. Посмотреть в Интернете документальные фильмы по криотехнологиям пожилых людей.

3. 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.
4. Подготовить реферат на тему
  1. Нужны ли пожилому человеку диеты?
  2. Связь питания и сердечно-сосудистых заболеваний.
  5. Подготовьте презентацию на тему «Генетически модифицированные продукты».
  6. Пройдите диагностический тест на недостаток витаминов и микроэлементов.

### ***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

#### **Задания для самостоятельного выполнения:**

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***

#### **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.

#### **Задания для самостоятельного выполнения:**

1. Подготовьте рефераты на тему:
  1. Зависимость пожилых от приема пищи.
  2. Зависимость пожилых от курения.
  3. Зависимость пожилых от алкоголя.

### ***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 стрессопротекции

#### **Задания для самостоятельного выполнения:**

1. Подготовьте рефераты на тему:
  1. Арттерапия как одно из определяющих форм психотерапевтического воздействия на пожилых и старых людей.

2. Трудотерапия как одно из психотерапевтических воздействий на пожилых и старых людей.
3. Семейная терапия в социальной работе с пожилыми и старыми людьми: возможности и перспективы в привлечение к уходу членов семьи.
4. Технология «Старое фото» в профилактике стресса.

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации  
Критерии и показатели оценивания компетенций по дисциплине**

<b>компетенция</b>	<b>критерии</b>	<b>показатели (по уровням)</b>
<p><b>ОПК-5</b> способностью учитывать в профессиональной деятельности специфику и современное сочетание глобального, национального и регионального, особенности этнокультурного развития своей страны и социокультурного пространства, поведения различных национальностей, этнических, половозрастных и социально-классовых групп, а также инфраструктуру обеспечения социального благополучия граждан</p>	<p><b>Знаниевый</b></p> <p><b>Деятельностный</b></p>	<p>«<b>Не зачтено</b>» не обладает базовыми знаниями в области здоровьесбережения пожилых людей, не знает классификации оздоровительных технологий в геронтологии и их национальных и региональных особенностей</p> <p>«<b>Зачтено</b>» обладает базовыми знаниями в области здоровьесбережения пожилых людей, знает классификацию оздоровительных технологий в геронтологии и их национальные и региональные особенности. Зная систему организации здоровьесберегающей деятельности с пожилыми людьми, уверенно воспроизводит, сравнивает различные технологии по направлениям. Готов дать перспективный прогноз появления новых оздоровительных технологий.</p> <p>«<b>Не зачтено</b>» не способен применять полученные знания и умения при анализе, прогнозировании и разработке оздоровительных технологий и проектов для пожилых людей. Не может организовать работу для оказания оздоровительных услуг пожилому населению с учетом региональных и национальных особенностей.</p> <p>«<b>Зачтено</b>» применяет полученные знания и умения при анализе, прогнозировании и разработке оздоровительных технологий и проектов с пожилыми людьми. Учитывает региональные и национальные особенности, способен внедрять на практике лучшее из зарубежного и отечественного опыта, применять при необходимости накопленный опыт для решения нестандартных исследовательских и профессиональных оздоровительных задач.</p>
<p><b>ПК-3</b> способностью предоставлять меры социальной защиты, в том числе</p>	<p><b>Знаниевый</b></p>	<p>«<b>Не зачтено</b>» не знает индустрии геронтологических оздоровительных технологий, не владеет инновационными оздоровительными технологиями в российской и мировой геронтологии для дальнейшего</p>

<p>социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности, путем мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов</p>	<p><b>Деятельност ный</b></p>	<p>применения их на практике  <b>«Зачтено»</b> знает индустрию геронтологических оздоровительных технологий, владеет инновационными оздоровительными технологиями в российской и мировой геронтологии для дальнейшего применения их на практике</p> <p><b>«Не зачтено»</b> не может выбрать из широкого спектра геронтологических оздоровительных технологий наиболее оптимальные и отвечающие индивидуальным потребностям пожилого человека</p> <p><b>«Зачтено»</b>          Может организовать работу для оказания оздоровительных услуг пожилому населению, выбирая из широкого спектра оздоровительных технологий наиболее оптимальные и отвечающие удовлетворению индивидуальных потребностей пожилого человека</p>
---	-----------------------------------	--

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.

### Оценочные средства (примеры)

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

17. Трудотерапия как одно из психотерапевтических воздействий на пожилых и старых людей.
18. Семейная терапия в социальной работе с пожилыми и старыми людьми: возможности и перспективы в привлечение к уходу членов семьи.
19. 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.
4. 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.....

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

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

8. 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.

9. 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

11. 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

13. 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%)

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

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

25. 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.

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	2	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	
	<b>Всего:</b>	<b>55</b>	
Зачет	1	45	По расписанию
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	

#### Шкала переводы дисциплинарного рейтинга в академические оценки

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

#### Вопросы для подготовки 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 танцотерапии 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. Танцотерапия 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.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература:**



1. Социальная медицина : учебник для вузов / А. В. Мартыненко [и др.] ; под редакцией А. В. Мартыненко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 375 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10582-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/498834>
2. Старикова, Л. Д. Введение в педагогическую деятельность : учебное пособие для вузов / Л. Д. Старикова, М. Л. Вайнштейн. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07379-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490465>
3. Кононова, Л. И. Технология социальной работы : учебник для бакалавров / Л. И. Кононова, Е. И. Холостова ; ответственные редакторы Л. И. Кононова, Е. И. Холостова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 503 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-2076-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509168>
4. Бутуева, З. А. Социальная геронтология : учебное пособие для вузов / З. А. Бутуева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13735-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496653>
5. Корсакова, Н. К. Геронтопсихология. Нейропсихологический синдром нормального старения : учебное пособие для вузов / Н. К. Корсакова, И. Ф. Рощина, Е. Ю. Балашова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 81 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15027-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/486423>
6. 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://urait.ru/bcode/492639>

#### **Дополнительная литература:**

1. Ароматерапия// Рабочая книга практического психолога. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – С. 255-258
2. Безруких, М.М. Две недели в лагере здоровья: методическое пособие для учителя / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012 - 75с.
3. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - М., 2001
4. Герасименко Н.Ф., Александрова О.Ю., Григорьев И.Ю. Законодательство в сфере охраны здоровья граждан. Москва., МЦФЭР. – 2005. – 314 с.
5. Горина Е.А. Фомина Н.А. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика для дошкольников с ограниченными возможностями// Начальная школа: плюс до и после. – 2005. - № 10. С. 11-14
6. Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 года.
7. Конышев В.А. Все о правильном питании. – М., Олма-Пресс, 2001. – 304 с.
8. Медицинская профилактика. Современные технологии. Под ред. А.И. Вялкова, 2009 г. – 245 с.
9. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – М. 2011
10. Митяева А.М. Здоровый образ жизни: учебное пособие. – М., 2008 – 188с.
11. Мой стиль жизни – здоровье и успех: метод. пособие по организации профилактической работы для психологов и педагогов/ Департамент образования г. Москвы, Московский гор. пед. ун-т. – М: Школьная книга, 2010. – 143с.
12. Нетрадиционные методы в коррекционной педагогике/ Сост. М.А. Поваляева. – Ростовн/ Д.- 2006 – 349с.

13. Передерин В. Сахарный диабет и фитотерапия// Экология и жизнь. – 2009. - №5. – С. 82-83.
14. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: ПИТЕР, 2005
15. Решетников А.В. Социология медицины. – М.: Медицина. 2002 – 804 с.
16. Тутельян В.А., Суханов Б.П. Питание в борьбе за выживание. – М., Академкнига, 2003. – 448 с.
17. ФЗ Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации (в ред. от 9.11.2011г.)
18. Филиппов П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни. – М., 2003. – 288с.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»: <http://biblio-online.ru/>. Договор № 3074 от 15.11.2017, ежегодное обновление
2. Научная электронная библиотека: <http://elibrary.ru>
3. Здоровая Россия. Центры здоровья <http://www.takzdorovo.ru/>
4. Основные положения стратегии охраны здоровья населения РФ на период 2013-2020 гг. и последующие годы <http://www.nacmedpalata.ru/?action=show&id=12658>
5. Комплексная общественная программа «Здоровье населения»
6. <http://ligazn.ru/uploads/events/31/file/3a5451962881bd6851b0ef8ab40f2580.pdf>
7. Медицинская информационная сеть. Портал о здоровье и медицине <http://www.medicinform.net/>
8. Электронный научный журнал «Социальные аспекты здоровья населения» <http://vestnik.mednet.ru/>

#### **8. Перечень информационных технологий**

Microsoft Open License (WindowsXP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016),  
Лицензия66920993 от 24.05.2016, до 31.05.2018

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016),  
Лицензия66975477 от 03.06.2016, до 30.06.2018

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Лицензия1FB6151216081242,  
ежегодное обновление

#### **9. Материально-техническая база**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: стандартная учебная мебель (24 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 (библиотека СмолГУ): читальный зал библиотеки

Учебная мебель (100 посадочных мест), компьютеры – 2 шт.; отдел электронных ресурсов библиотеки: учебная мебель (15 посадочных мест), компьютерный класс с выходом в сеть Интернет (12 компьютеров)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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