

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

«Утверждаю»
Проректор по учебно-методической работе
_____ Устименко Ю.А.
«10» сентября 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.31 Технологии здоровьесбережения**

Направление подготовки «Социальная работа»
Профиль «Социальная работа в государственных и негосударственных
организациях»
Форма обучения очная
Курс – 3
Семестр – 5
Всего зачетных единиц – 3, часов – 108

Форма отчетности: зачет – 5 семестр.

Программу разработал
доктор педагогических наук, профессор С.О. Авчинникова

Одобрена на заседании кафедры
«03» сентября 2021 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой _____ С.О. Авчинникова

Смоленск
2021

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Технологии здоровьесбережения» входит в Блок1 обязательной части образовательной программы. Аспект профессиональной деятельности социальных работников, связанный с обеспечением здоровья, здорового образа и здорового стиля жизни слабозащищенных категорий населения, является весьма перспективным направлением в социозащитной практике, поскольку соответствует национальным приоритетам социальной политики. Повышение компетентности социальных работников в решении проблем, ассоциированных со здоровьем, является одной из важнейших проблем социального образования. Владение будущими социальными работниками здоровьесберегающими технологиями существенным образом влияет на результативность работы в целом, поскольку непосредственно связано и с профилактическими, и с реабилитационными функциями. При этом здоровьесберегающая компонента профессиональной деятельности социального работника является системообразующей, а подготовка к ней выполняет интегративную функцию, т.к. увязывает знания, умения и навыки приобретенные в рамках дисциплин общекультурного, медицинского, психолого-педагогического и социального содержания. Изучение дисциплины базируется на компетенциях, сформированных в рамках курсов «безопасность жизнедеятельности», «основы социальной медицины и доврачебная помощь». В свою очередь модуль «Технологии здоровьесбережения» выполняет пропедевтическую функцию для изучения курса «содержание и методика социально-медицинской работы» в 8 семестре. Значение дисциплины заключается в том, что она способствует выработке у бакалавров социальной работы осознанных знаний в области разработки и реализации индивидуальной технологии здорового стиля жизни различных категорий клиентов, что может оказаться востребованным при прохождении технологической практики (5 семестр) и преддипломной практики (8 семестр).

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и

	<p>спортивной деятельности.</p> <p>Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями.</p>
<p>УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>Знать: причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от возникновения чрезвычайных ситуаций; основные понятия дисциплины; основные направления и методы по защите граждан в условиях чрезвычайных ситуаций (от опасностей природного, техногенного и социального характера); способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций, способы использования приемов первой помощи; государственную систему защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь: самостоятельно использовать теоретические источники для пополнения знаний о способах поддержания безопасных условий жизнедеятельности; выявлять признаки, причины и условия возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; прогнозировать возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций; применять полученные знания и умения в целях обеспечения безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Владеть: способами создания и приемами для поддержания безопасных условий жизнедеятельности; аналитическими</p>

	<p>умениями в области выявления и оценки различных видов опасностей в чрезвычайных ситуациях; методикой и навыками оценки допустимого риска в чрезвычайных ситуациях.</p>
<p>ОПК-4 Способен к использованию, контролю и оценке методов и приемов осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы</p>	<p>Знать: основные методы и приемы профессиональной деятельности, критерии эффективности их применения, современные требования к контролю и оценке результатов профессиональной деятельности в сфере социальной работы; методы и способы организации контроля и оценки процесса и результата профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: применять основные методы и приемы профессиональной деятельности, оценивать эффективность их использования с использованием актуальных критериев, применять методы контроля</p> <p>Владеть: способами и средствами оценивания учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися; различными способами контроля и оценки результатов образования в организации учебного процесса.</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; методы мобилизации личностных, семейных ресурсов клиента, ресурсов значимого для него окружения, ресурсы территории проживания клиента.</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</p>

	<p>программах реабилитации; подбирать 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

Здоровье как личная, социальная и профессиональная ценность.
Система и классификация здоровьесберегающих технологий.
Демедикализация и нетрадиционные оздоровительные технологии.
Диагностика потенциалов здоровья.
Организация работы по гигиеническому воспитанию и формированию ЗОЖ.
Современные информационно-образовательные технологии.
Технологии профилактики вредного воздействия на здоровье производственных условий.
Технологии профилактики социально значимых заболеваний.
Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения.
Технология рационального питания
Технологии профилактики зависимостей.
Стресс и его профилактика.
Технологии профилактики вредных воздействий окружающей среды.
Алгоритм разработки индивидуальной технологии здоровья.

4. Тематический план

№	Название темы, раздела	Общее кол-во	Количество часов на аудиторную работу	Количество часов на самостоятел
---	------------------------	--------------	---------------------------------------	---------------------------------

			Лекции и	Практические занятия	ьную работу
1	Здоровьесбережение как интегративная технология и императив времени				
1.1	Здоровье в ракурсе социогуманитарного знания	7	1	2	4
1.2	Система и классификация здоровьесберегающих технологий	4	1		3
1.3	Демедикализация и нетрадиционные оздоровительные технологии	10	2	2	6
1.4	Диагностика потенциалов здоровья	8	2	2	4
2.	Технологии здоровьесбережения на социетальном уровне				
2.1	Организация работы по гигиеническому воспитанию и формированию ЗОЖ. Современные информационно-образовательные технологии	12	2	4	6
2.2	Технологии профилактики вредного воздействия на здоровье производственных условий.	6		2	4
2.3	Технологии профилактики социально значимых заболеваний.	8		2	6
3	Технологии здоровьесбережения на индивидуальном уровне				
3.1	Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения	7	1	2	4
3.2	Технология рационального питания	9	2	2	5
3.3	Технологии профилактики зависимостей	12	2	4	6
3.4	Стресс и его профилактика	7	1	2	4
3.5	Технологии профилактики вредных воздействий окружающей среды.	6		2	4
3.6	Алгоритм разработки индивидуальной технологии	12		2	10

	здоровья				
	ВСЕГО	108	14	28	66

5. Виды учебной деятельности

Лекции

Тема 1. Здоровье в ракурсе социогуманитарного знания Подходы к определению здоровья. Компоненты здоровья. Профессиональное здоровье и его составляющие. Факторы, влияющие на здоровье

Тема 2. Система и классификация здоровьесберегающих технологий. Сущность здоровьесберегающих технологий в социальной работе. Классификация здоровьесберегающих технологий социальной работы. Субъекты разработки и реализации здоровьесберегающих технологий.

Тема 3. Демедикализация и нетрадиционные оздоровительные технологии. Методы оздоровления, основанные на использовании живой природы. Методы оздоровления на основе неживой природы. Психотерапевтические оздоровительные методики. Опыт применения нетрадиционных методов оздоровления в социозащитных учреждениях.

Тема 4. Диагностика потенциалов здоровья. Оценка физического здоровья: основные показатели и методики. Диагностика психического и психологического здоровья. Подходы к оценке социального и духовного здоровья. Методики оценки социального благополучия. Подходы к комплексной оценке здоровья

Тема 5. Организация работы по гигиеническому воспитанию и формированию ЗОЖ. Современные информационно-образовательные технологии. Теоретические основы гигиенического воспитания. Содержание, формы, средства и методы гигиенического воспитания. Организация работы по гигиеническому воспитанию, формированию ЗОЖ. Гигиеническое воспитание в социально-реабилитационных учреждениях. Особенности гигиенического воспитания отдельных целевых групп населения.

Тема 6. Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения. Здоровый стиль жизни и его составляющие. Основные принципы рационального режима труда и отдыха. Хронобиология и биоритмы. Индивидуальная физическая культура и закаливание.

Тема 7. Технология рационального питания. Концепция и принципы рационального сбалансированного питания. Физиологические нормы питания. Роль отдельных пищевых веществ в питании человека. Особенности питания в разных возрастных группах.

Тема 8. Технологии профилактики зависимостей. Технологии профилактики употребления наркотиков. Стандарт профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Основные подходы в профилактике никотинозависимости

Тема 9. Стресс и его профилактика. Влияние стресса на здоровье. Факторы, влияющие на развитие стресса. Способы совладания со стрессом, модели копинга. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Занятия семинарского типа (практические занятия)

Занятие 1. Здоровье в ракурсе социогуманитарного знания (ролевая игра).

Группа делится на подгруппы для разыгрывания следующих ролей: мудрецы, статистики, обыватели, политики, социологи, юристы, журналисты. По одному человеку от каждой группы делегируются в группу знатоков, которые после выступления всех участников составляют и зачитывают резолюцию.

Содержание ролей:

Мудрецы: подбирают афоризмы, изречения, притчи о здоровье и его сохранении.

Обыватели: составляют рейтинг факторов и ограничений, мешающих им иметь оптимальный уровень здоровья

Статистики: готовят статистические данные, характеризующие состояние здоровья населения, его динамику и проблемы в разных демографических группах.

Журналисты: представляют обзор публикаций по проблеме здоровья и здоровьесбережения для разных целевых групп.

Социологи: проводят опрос и обобщают полученные данные с целью выявления отношения населения к здоровью и собственной активности в вопросах здоровьесбережения.

Юристы: представляют законодательные акты, регламентирующие права граждан в области охраны здоровья.

Политики: разрабатывают, предложения, законопроект по улучшению здоровья и практик его сбережения в современных условиях.

Занятие 2. Демедикализация и нетрадиционные оздоровительные технологии 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 3. Диагностика потенциалов здоровья

Вопросы для обсуждения:

1. Критерии, показатели и методики оценки физического здоровья
2. Критерии, показатели и методики оценки психологического здоровья.
3. Подходы и методики оценки социального здоровья
4. Проблемы диагностики потенциалов духовного здоровья личности.
5. Комплексная диагностика здоровья

Занятие 4-5 Организация работы по гигиеническому воспитанию и формированию ЗОЖ. Современные информационно-образовательные технологии в формировании ЗОЖ населения.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие, нормативно-правовые основы и принципы гигиенического воспитания.
2. Формы, методы и средства гигиенического воспитания.
3. Традиционные и инновационные информационно-образовательные технологии формирования ЗОЖ.
4. Особенности гигиенического воспитания и формирования ЗОЖ разных целевых групп.

Занятие 6. Технологии профилактики вредного воздействия на здоровье производственных условий.

Вопросы для обсуждения:

1. Влияние производственного процесса и факторов производственной среды на организм человека. Классификация производственных факторов, воздействующих на здоровье.
2. Особенности влияния на здоровье работающих различных форм трудовой деятельности. Вредные и опасные условия труда.
3. Профессиональные заболевания.
4. Утомление и переутомление как результат трудовой деятельности и их профилактика. Мероприятия и подходы к оздоровлению производственной среды в рамках эргономики, технической эстетики, инженерной психологии, гигиены труда.

Занятие 7. Технологии профилактики социально значимых заболеваний

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие, критерии и утвержденный перечень социально значимых заболеваний.
2. Основные группы риска по распространению социально значимых заболеваний
3. Технологии первичной профилактики социально значимых заболеваний.
4. Тренинг профилактики социально значимых заболеваний.

Занятие 8. Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения

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. Параметры оптимальной физической активности. Индивидуальный подход к выбору видов физического самосовершенствования.
5. Закаливание: общие принципы и процедуры.

Занятие 9. Технология рационального питания

Вопросы для обсуждения:

1. Основные принципы рационального сбалансированного питания.
2. Роль различных пищевых веществ в питании человека.
3. Особенности питания в разном возрасте.

4. БАДы в жизни современного человека.

Занятие 10-11. 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 в молодежной среде.

Занятие 12. Стресс и его профилактика

Вопросы для обсуждения:

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

Занятие 13. Технологии профилактики вредных воздействий окружающей среды.

Вопросы для обсуждения:

1. Снижение неблагоприятного воздействия электромагнитного излучения на организм человека.
2. Канцерогенный фактор и его профилактика.
3. Использование бытовой химии и альтернативы ей.
4. Профилактика шумового воздействия.

Занятие 14. Алгоритм разработки индивидуальной технологии здоровья.

Студенты защищают индивидуальную технологию улучшения здоровья

Анализ данных диагностики здоровья. Отбор компонентов программы в соответствии с состоянием здоровья. Приведение программы здоровья в соответствии с личными целями и возможностями. Составление подпрограмм: улучшения физической формы, улучшения питания, очищения организма, повышения иммунитета, снятия напряжения, оптимизации социального и психологического самочувствия, Объединение составляющих в единую технологию. Определение последовательности и планирование этапов. . Применение, усовершенствование и коррекция технологии.

Самостоятельная работа

Здоровье в ракурсе социогуманитарного знания .

Подготовить материал к ролевой игре в соответствии с групповым заданием

Мудрецы: подбирают афоризмы, изречения, притчи о здоровье и его сохранении.

Обыватели: составляют рейтинг факторов и ограничений, мешающих им иметь оптимальный уровень здоровья

Статистики: готовят статистические данные, характеризующие состояние здоровья населения, его динамику и проблемы в разных демографических группах.

Журналисты: представляют обзор публикаций по проблеме здоровья и здоровьесбережения для разных целевых групп.

Социологи: проводят опрос и обобщают полученные данные с целью выявления отношения населения к здоровью и собственной активности в вопросах здоровьесбережения.

Юристы: представляют законодательные акты, регламентирующие права граждан в области охраны здоровья.

Политики: разрабатывают, предложения, законопроект по улучшению здоровья и практик его сбережения в современных условиях.

Система и классификация здоровьесберегающих технологий.

Заполните таблицу «Виды и назначение здоровьесберегающих технологий»

Группа (класс) технологий	Название	Назначение	Сфера применения (тип учреждений)	Основные методы и приемы

Нетрадиционные методы и технологии здоровьесбережения

1. Подготовить сообщения на темы (1 по выбору) (5-7 минут):

А) Опыт применения нетрадиционных методов оздоровления в реабилитационных центрах.

Б) Немедицинские здоровьесберегающие технологии в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

В) Успешные практики исцеления от смертельно опасных заболеваний.

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

3. 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 «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.

Диагностика потенциалов здоровья

1. Провести самодиагностику всех компонентов здоровья по одной или нескольким методикам из каждой группы. Представить результаты в виде отчета.

Гигиеническое воспитание и современные информационно-образовательные технологии в формировании ЗОЖ населения.

1. Разработать сценарий проведения мероприятия информационно-образовательной направленности по проблеме здорового образа жизни (валеада, конкурс знатоков здоровья, станционная игра, день здоровья, и др.).
2. Предложить решение к мини-кейсам.

А) В социальном приюте для детей и подростков «Марьино» разрабатывается реабилитационный аспект ресоциализации воспитанников. Уже разработаны общеоздоровительные и лечебные мероприятия. В частности, общеоздоровительные мероприятия включают:

- а. организацию правильного режима дня, включающего продолжительные прогулки на свежем воздухе, дневной сон, правильное чередование труда

- и отдыха; организацию полноценного питания и дополнительного питания для воспитанников с дефицитом массы тела;
- b. организация утренней оздоровительной гимнастики, занятия на тренажерах ;
 - c. закаливание;
 - d. санация очагов хронической инфекции (в полости рта, в носоглотке);
 - e. лечение и профилактика педикулеза; дегильминтизация;
 - f. направление ослабленных и тубинфицированных детей в санатории;
 - g. организация профилактических прививок;
 - h. витаминизация блюд.

Лечебные мероприятия предусматривают:

- i. направление на плановое лечение детей с хроническими соматическими заболеваниями в стационарные условия;
- j. коррекция нарушений зрения, обеспечение нуждающихся детей очками;
- k. медикаментозная коррекция невротических, неврозоподобных расстройств в условиях приюта;
- l. лечение речевых нарушений;
- m. медикаментозная и немедикаментозная коррекция когнитивных нарушений.

Однако мероприятия в рамках воспитательно-образовательной работы с воспитанниками по формированию основ здоровой жизнедеятельности и санитарно-просветительской работы с семьями воспитанников еще не определены.

Задание. Предложите необходимый и достаточный перечень мероприятий по двум указанным направлениям.

Б). На беседу к специалисту социальной работы геронтологического центра пришел Осипов Валерий Петрович, 1936 г.р., проживающий в центре 11 месяцев. Он рассказал, что его давние безуспешные поиски сына, наконец, закончились. Пожилому человеку удалось выяснить, что сын отбывает наказание в исправительной колонии, и до выхода на свободу ему осталось около 4-х лет. Отец с сыном не виделись более 20 лет. Валерий Петрович мечтает дожить до освобождения сына, увидеться, и, возможно, поселиться вместе. Однако Валерий Петрович опасается, что здоровье его становится хуже, и что он может умереть, не дождавшись сына. Валерий Петрович искренне заверяет, что с этого дня он не будет нарушать правила центра (выпивать при случае, нарушать распорядок дня и т.д.) и очень просит как-нибудь помочь ему поддержать здоровье. В прошлом Валерий Петрович был весьма уважаемым человеком, работал на заводе, играл в футбольной сборной завода, даже был когда давно донором. Как вышел на пенсию, похоронил жену, потерял связь с сыном, так и махнул на себя рукой. В центре ему делают уколы, обследования разные. Но Валерию Петровичу кажется, что этого мало.

Задание. Определите, какую помощь может оказать в данном случае специалист социальной работы. Составьте алгоритм работы специалиста по данному случаю.

В) В социальном приюте для детей и подростков «Надежда» заместитель директора по воспитательно-реабилитационной работе, проводя производственное совещание, обратила внимание на необходимость изменений в профилактической работе «За здоровый образ жизни». «К сожалению, - констатировала она, - многие наши дети из неблагополучных семей, и уже попробовали в своей жизни и сигареты, и наркотики. Стандартные беседы и нравоучения уже не помогают. Поэтому нужно тщательно продумывать работу, направленную на искоренение вредных привычек».

Задание. Опишите, чтобы предложили Вы в данной профессиональной ситуации, будучи специалистом этого учреждения. Аргументируйте свою позицию.

Г) На участке обслуживания педиатра Малышкиной Н.А. проживает семья Авиловых. В семье 3 детей дошкольного возраста и 3 школьников. В среднем в семье заболеваемость одного ребенка в год составляет 135 дней. Четверо детей имеют хронические заболевания (3 группа здоровья), наследственный генез не установлен. По антропометрическим показателям развитие детей соответствует возрастной норме. Дети дошкольного возраста организованный детский коллектив не посещают. Мать не работает, находится в отпуске по уходу за ребенком до 1,5 лет. Жилищные условия удовлетворительные. Абулаторно-поликлиническое учреждение имеет в штате специалиста социальной работы, который возглавляет психолого-медико-социальную службу данного учреждения. Им было взято дело семьи Авиловых под постоянный контроль

Задание. Разработать план оказания помощи семье по предупреждению случаев заболеваемости детей. Определить содержание профилактических мероприятий информационно-образовательной направленности.

Технологии профилактики вредного воздействия на здоровье производственных условий.

1. Разработайте проект комнаты социально-психологической разгрузки в производственных условиях. (Описание актуальности организации кабинета с учетом производственных условий, оборудовании, режим работы, персонал, применяемые психологические средства и механизмы, ожидаемые результаты).

Технологии профилактики социально значимых заболеваний

1. Разработайте макет наглядного пособия для профилактики среди подростков ИПП.

2. Приведите примеры мифов о социально значимых заболеваниях и обеспечьте их контраргументацию.

3. Разработайте памятку по профилактике гепатита, сахарного диабета, болезней, вызванных повышенным кровяным давлением (по выбору)

Здоровый стиль жизни и личная гигиена как основа здоровьесбережения

1. Разработать памятку по режиму дня (в геронтологическом центре, в реабилитационном центре для несовершеннолетних, для семьи, имеющей детей школьного возраста)
2. Составить примерный режим дня для учащегося во вторую смену с биоритмами сова и жаворонок.
3. Подготовить сообщение об одном из видов физической культуры с ориентацией на целевую группу (либо вариант для специалистов, либо в форме популярной беседы для клиентов), или подготовить комплекс утренней зарядки для целевой группы.
4. Составить приемлемый для Вас алгоритм закаливания.

Технология рационального питания

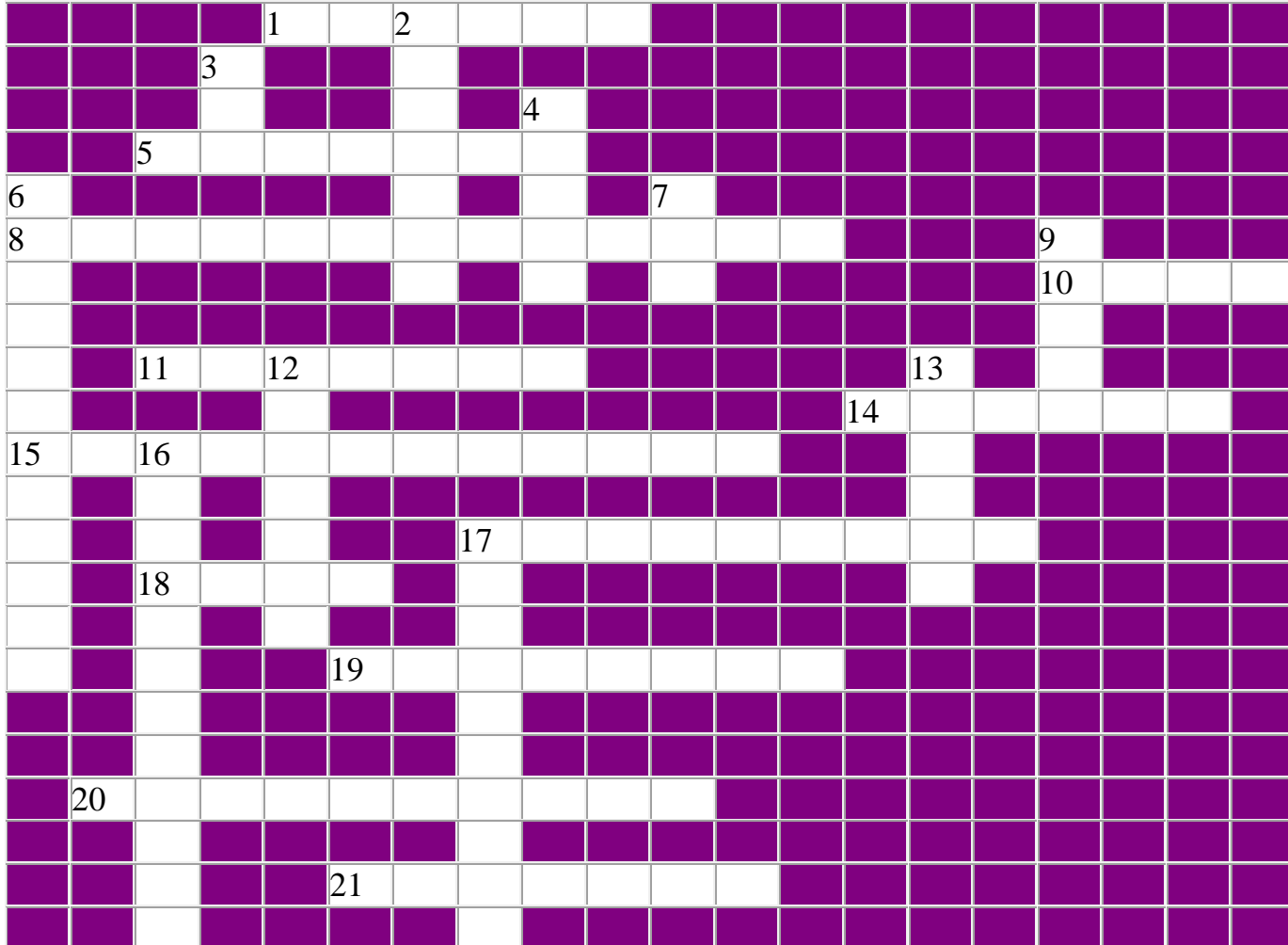
1. Посчитать энергетическую ценность потребляемых Вами за день продуктов (оформить в табличке: прием пищи, наименование продукта, объем порции, энергетическая ценность на 100гр. и в пересчете на съеденное, суммировать все приемы пищи)
2. Составить меню-раскладку на день для себя с учетом принципов рационального 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 сообщение о какой-либо диете, системе питания (каждому). Дать ее критическую оценку.

Технологии профилактики зависимостей

1. Разделившись на микрогруппы, разработать тренинг по профилактике наркозависимости, зависимости от табака, зависимости от алкоголя в подростково-молодежной среде.
2. Решите кроссворд.

По горизонтали:

1. Орган - очаг болезни курильщика.
5. Современный наркотик - стимулятор, распространенный среди молодежи.
8. Одно из психических состояний наркомана.
10. Наркотик, обладающий затормаживающим действием.
11. Растение, из которого производят ряд наркотических средств.
14. Одна капля никотина убивает...
15. Отравление организма токсинами.
17. Угнетенное, подавленное психическое состояние наркомана.
18. Распространенное заболевание наркоманов, "чума 20 века"
19. Изменяется под воздействием наркотиков.
20. Болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам.
21. "Страдает" при употреблении любых наркотиков.



По вертикали:

2. Распространенная среди наркоманов болезнь, "сладкий убийца".
3. Распространенное заболевание курильщиков.
4. Она "тает" у наркомана с каждой принятой дозой.
6. Обман чувств, ложное восприятие окружающего вследствие употребления некоторых наркотиков.
7. Часто употребляемый среди молодежи галлюциноген.
9. Состояние физической зависимости в стадии обострения (разг.).
12. Яд, содержащийся в сигарете.
13. Опиат.
16. Болезнь, вызванная употреблением токсических веществ.
17. Последствия для "личности", начавшей употреблять наркотики.
3. Составьте свой кроссворд по алкоголезависимости. Подумайте, в раках каких форм работы уместно использовать с целевой аудиторией приемы решения подобных кроссвордов.

Стресс и его профилактика

1. Подготовить сообщение:

- А) Умение расслабляться – один из секретов здоровья и долголетия (по выбору о методах релаксации: прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, антистрессовая релаксация, рекомендованная ВОЗ; китайская релаксационная гимнастика, медитация, аутогенная тренировка).
- Б) Терапия «здравым смыслом» против стресса.

В) Как стать своим собственным психотерапевтом (метод Д. Рейнуотер)

Технологии профилактики вредных воздействий окружающей среды.

1. Напишите эссе на тему «Как снизить риски здоровью в быту»

Презентация индивидуальной технологии улучшения здоровья.

Составить и подготовиться к презентации индивидуальной технологии улучшения здоровья

Анализ данных диагностики здоровья. Отбор компонентов программы в соответствии с состоянием здоровья. Приведение программы здоровья в соответствие с личными целями и возможностями. Составление подпрограмм: улучшения физической формы, улучшения питания, очищения организма, повышения иммунитета, снятия напряжения, оптимизации социального и психологического самочувствия, Объединение составляющих в единую технологию. Определение последовательности и планирование этапов. Применение, усовершенствование и коррекция технологии.

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, заполнение мини-тестов) и по результатам выполнения самостоятельных работ. Работа на семинаре и выполнение заданий для самостоятельной работы отдельно оцениваются по традиционной 5-балльной системе. *Мини-тест, состоящий из 10 вопросов, оценивается в соотношении:* ошибки отсутствуют - 3б, не более 2 ошибок - 2 б, не более 4-х ошибок 1 балл.

Примерные вопросы мини-тестов представлены ниже

1. Определение здоровья, предложенное ВОЗ, соответствует а) синергетической концепции, б)функциональному подходу, в)традиционному подходу, г) адаптационной концепции. д) экзистенциально-феноменологическому подходу.
2. Термин «донозологическое состояние» предложен а)Брехманом, б)Баевским, Казначеевым, в) Лисицыным, Амосовым, г) Вайнером
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.
- 11.При организации здорового рационального питания состав пищи должен быть подобран с учетом (укажите все необходимые пункты): а) индивидуальных особенностей организма; б) характера труда; в)половых и возрастных особенностей; г) климатогеографических условий проживания.
- 12.Здоровьесберегающие технологии соответствуют а) первичной профилактике, б) вторичной профилактике, в) третичной профилактике, г) профилактике и реабилитации.
- 13.Принцип сбалансированности питания первого порядка (по А.А. Покровскому) означает а) сбалансированность по химическому составу в отношении основных питательных веществ; б) обеспечение физиологически благоприятного соотношения эссенциальных (незаменимых) составных частей пищевых веществ в) правильное распределение пищи по отдельным приемам; г) сбалансированность по усвояемости и перевариваемости.
- 14.Энергозатраты населения 1 группы – работники умственного труда,врачи, педагоги, научные работники, студенты, программисты и др.- составляют а) 2550-2800 ккал; б) 2750-3000 ккал, в) 3900-4300; г) 1700- 2400ккал.
- 15.Суточная потребность человека в белках составляет а) 40-50 гр., б)60-70 гр., в) 80-120 гр, г) 130-150 гр.
- 16.Под канцерогенным фактором понимается а)фактор, воздействие которого вызывает или достоверно увеличивает частоту возникновения доброкачественных и/или злокачественных опухолей у людей и/или животных; б) фактор, воздействие которого приводит к нарушению деятельности ЦНС (центральной нервной системы), в) фактор, который вызывает возникновение врожденных уродств, г)фактор, который сокращает продолжительность жизни человека.

17. В середине XX века во многих странах были установлены санитарные и охранные нормы, ограничивающие громкость музыки, предел допустимой громкости которой составил а) 65-75Дб, б) 85 - 90 Дб, в) выше 110 Дб.
18. К принципам закаливания относятся а) систематичность; б) интенсивность, в) постепенность и последовательность; г) учет индивидуальных особенностей; д) сочетание общих и местных процедур; е) разнообразие средств и форм; ж) сезонность.
19. Если индекс массы тела составляет 18, 5, то это позволяет говорить а) об анорексии, б) об ожирении первой степени, в) о дефиците массы тела, г) о физиологической норме.
20. Метод ГВ (гигиенического воспитания), заключающийся в сообщении специалистом готовой информации гигиенического характера обучаемым лицам, которые усваивают ее на уровне осознанного восприятия и запоминания: а) репродуктивный, б) информационно-рецептивный, в) эвристический, г) проблемный.
21. Механизм заполнения информационного вакуума положен в основу таких технологий профилактики намокания, как а) образовательные, б) активизации общественного мнения, в) информационные, г) стимулирования творческой и деловой активности.
22. Копинг – это а) выработка поведения, имеющего целью уменьшение или исключение психологического дистресса или обстоятельств, вызывающих стресс; б) метод саморегуляции, в) провокатор, который запускает психическое расстройство; г) начальная стадия стресса.
23. Если необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется использовать а) верхнее дыхание, б) нижнее дыхание; в) смешанное дыхание, г) задержка дыхания.
24. Серия тестов К. Купера используется для оценки а) физического здоровья, б) соматического здоровья, в) социального здоровья, г) психического здоровья.
25. Какое из указанных заболеваний не относится к официальному перечню социально значимых: а) сахарный диабет, б) экологические заболевания, в) гепатит, г) ожирение, д) туберкулез.
26. Одна из ведущих отрицательных особенностей конвейерного труда, приводящая к преждевременной усталости и быстрому нервному истощению: а) монотония, б) синтония, в) гиподинамия, г) атрофия.
27. Фактор среды или трудового процесса, воздействие которого на работающего при определенных условиях может вызвать профессиональное заболевание, снижение трудоспособности, повысить частоту соматических заболеваний – это а) опасный фактор труда, б) вредный фактор труда, в) рисковый фактор, г) производственный фактор.
28. Не рекомендуется применение функциональной музыки а) при выполнении работ, требующих значительной концентрации внимания, б) при работе, связанной с динамическими и статическими нагрузками, в)

- при механизированных формах труда, в) при благоприятных санитарно-гигиенических условиях.
29. Известны 2 стратегии антиалкогольной политики а) запретительная и разъяснительная, б) образовательная и медицинская, в) добровольная и принудительная, г) массовая и индивидуализированная.
 30. Программа «малых шагов», разработанная Мюнхенским институтом психиатрии, предназначена для а) отказа от наркотиков, б) отказа от курения, в) борьбы со стрессом, г) снижения веса.
 31. Биологически активные добавки, применяемые для коррекции химического состава пищи: а) парафармацевтики, б) нутрицевтики, в) регуляторы.
 32. Кальций, фосфор, калий, натрий, относят к А) микроэлементам, б) макроэлементам, в) пищевым волокнам, Г) витаминам.
 33. Фактор среды или трудового процесса, который может быть причиной острого заболевания или внезапного резкого ухудшения состояния здоровья и даже смерти: а) вредный, б) опасный, в) патогенный, г) запрещенный.
 34. При выполнении работы, требующей значительных усилий и участия крупных мышц перерывы должны быть а) частые по 5-7 минут, б) частые по 10-12 минут, в) равные времени работы, г) редкие, но продолжительные.
 35. Применение функциональной музыки не рекомендуется при а) при интенсивной физической нагрузке; б) при умственной работе (свыше 70 % рабочего времени), в) при непостоянных рабочих местах, г) в неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях внешней среды;
 36. Индекс талия/бедренный e 0,85 у женщин и 0,95 у мужчин – указывает на а) абдоминальное ожирение, б) ягодично-бедренное ожирение; в) дефицит массы тела, г) конституциональную норму.
 37. Шкала Бека измеряет а) уровень социального благополучия, б) уровень депрессии; в) качество жизни, г) качество питания.
 38. Технологии «выдавливания», «оповещения», «волонтерской деятельности» при профилактике наркомании относятся к а) информационным, б) альтернативным, в) активизации общественного мнения; г) административным.
 39. Предложил разграничивать психический и физиологический стресс а) Лазарус, б) Селье, в) Селигман, г) Фрейд.
 40. Какое событие, согласно шкале измерения стресса, является наиболее стрессовым а) беременность, б) увольнение с работы, в) свадьба, г) появление новых членов семьи.
 41. Какие стадии проходит общий адаптационный синдром а) а) тревоги, б) апатии, в) сопротивления, г) истощения, д) функционирования.
 42. Какие типы копинга относятся к проблемно-ориентированным а) планирование, б) подавление конкурирующей деятельности; в) религия, г) использование социальной поддержки.
 43. Люди, у которых наблюдается отставание фазы сна : а) голуби, б) жаворонки, в) совы, г) соловьи.

44. Основной параметр гигиеничности подушки – высота валика. Она должна равняться а) 8-14 см, б) 15-20 см, в) 20-30 см, г) не менее 30 см.
45. Для уменьшения вредного воздействия лучше выбирать моющие средства с содержанием ПАВ а) менее 5 %; б) менее 1%, в) менее 15%, г) менее 50%.
46. На вершине пирамиды питания находятся а) хлеб, крупы, злаки, б) овощи, фрукты, в) мясо, рыба, г) кондитерские изделия, масла.
47. Суточная потребность в воде составляет на 1 кг массы тела а) 35-45 мл; б) 50мл-60, в) 20-25 мл, г) 10 мл.
48. Язвенная болезнь, обострение хронического гастрита с повышенной или сохраненной кислотностью требует диеты а) №1, б) №5, в) №9, г) №15.
49. Г. Шелтон – автор а) вегетарианства, б) сыроедения, в) раздельного питания, г) низкокалорийной диеты, д) лечебного голодания.
50. Какие продукты питания особенно полезны в пожилом возрасте а) мясо, б) кисломолочные, в) с содержанием пищевых волокон и клетчатки, г) с преобладанием животного жира.

Сообщение или доклад на занятии оцениваются следующим образом:

отлично – студент свободно владеет материалом, отвечает на вопросы аудитории, раскрывает сущность проблемы во взаимосвязи с изучаемой темой, показывает значение исследуемого вопроса для научной, профессиональной и практической деятельности;

хорошо – студент логично и во взаимосвязи с изучаемой темой излагает материал, но дает недостаточно полные ответы и пояснения на вопросы аудитории;

удовлетворительно – студент излагает материал посредством чтения, затрудняется построить свой ответ в логической взаимосвязи с уже высказанными суждениями. пояснить значение рассмотренной проблемы для профессиональной деятельности;

неудовлетворительно – студент не справился с анализом необходимого для раскрытия темы материала, представил материал не освещающий проблему.

Методическая разработка мероприятия (тренинг, викторина и др.) оценивается по полноте проработки (наличие всех разделов):

1. Название
2. Целевая аудитория
2. Цель мероприятия (Это заранее предусмотренный результат, который должен быть достигнут в конце мероприятия)
3. Задачи мероприятия (они могут иметь образовательный, развивающий, пропагандирующий и др. характер)
4. Основные этапы, которые обязательно должны быть проработаны
5. Средства обучения (указывается оборудование и приборы для демонстраций, телекамеру наглядные пособия, аудиокассеты, видеофильмы и др.).

6. План проведения (здесь в краткой форме по планируемым этапам раскрываются основные методы, приемы и продолжительность их использования)

№ п/п	Этап	Приемы и методы	Время, мин
1	2	3	4
1			
2			

7. Ход мероприятия (здесь в развернутом виде излагается последовательность своих действий и действий участников, раскрывается вся процедура взаимодействия вплоть до подведения итогов).

Отлично – разработка является полной, содержит все необходимые элементы, соответствует целевой аудитории по методам и средствам, отличается детальной проработкой процедурных моментов.

Хорошо – разработка в целом является полной и отвечает запросам целевой аудитории, однако отдельные ее моменты требуют уточнения (задачи, хронометраж, подведение итогов и т.д.)

Удовлетворительно – разработка в случае ее реализации нуждается в существенной доработке, в плане отбора методов и средств, конкретизации этапов и хода мероприятия).

Неудовлетворительно – разработка не отвечает предложенной структуре, не обеспечивает достижение заявленной цели.

Эссе при выполнении самостоятельной работы оценивается по критериям: соответствие теме, четкость основных положений и выводов, достаточность аргументации, объем изложения, оригинальность текста не менее 60%. Следовательно,

«отлично» за эссе выставляется студенту, если содержание полностью раскрывает заявленную тему, имеется авторский вывод, сделанный на основании проведенных рассуждений, приведены и проиллюстрированы примерами 3 аргумента, поддерживающие точку зрения студента; объем изложения составляет не менее 4000 знаков;

«хорошо» за эссе получает студент, если содержание в целом раскрывает заявленную тему, имеется авторский вывод, сделанный на основании проведенных рассуждений, приведено 2 примера, поддерживающие точку зрения студента, объем изложения не менее 3000 знаков, оригинальность текста не менее 60%;

«удовлетворительно» оценивается эссе, если заявленная тема раскрыта поверхностно, сделанный студентом вывод не вытекает из предшествующего рассуждения, приведен 1 аргумент или пример, подтверждающий точку зрения автора, объем изложения менее 3000 знаков, оригинальность не менее 50%;

«неудовлетворительно» за эссе получает студент, если содержание не соответствует теме, если оригинальность текста менее 50%.

При заполнении *таблиц* следует придерживаться критериев: полнота содержания (заполнение всех полей), фактическая точность, смысловое

соответствие (раскрывает заданный параметр таблицы). Несоответствие любому критерию снижает оценку на 1 балл.

На «отлично» оценивается таблица при точном заполнении всех полей в соответствии с обозначенной рубрикой.

На «хорошо» оценивается таблица при неполном заполнении всех рубрик (не более 2 пропусков), или при наличии не более двух фактических ошибок или неточностей в содержании.

На «удовлетворительно» оценивается таблица, если имеется более 3-х незаполненных полей, или присутствуют 3-4 неверно заполненных раздела.

На «неудовлетворительно» оценивается заполнение таблицы, содержащее более половины неверно заполненных или незаполненных полей.

Оценивание решения ситуационных задач и мини-кейсов осуществляется следующим образом:

задача считается решенной на *отлично*, если учтены все особенности представленной ситуации, предложено оптимальное решение и возможные альтернативные варианты с учетом ресурсного потенциала;

задача считается решенной на *хорошо*, если предложено решение профессиональной проблемы, опирающееся на существующие алгоритмы, требования, этические нормы;

задача считается решенной на *удовлетворительно*, если предложен допустимый, но не рациональный способ, с учетом конкретной ситуации и ресурсной базы;

задача считается решенной на *неудовлетворительно*, если, вследствие предложенных профессиональных действий, нарушаются требования существующего законодательства или этические нормы.

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации.

Для получения зачета студенту необходимо набрать за работу в семестре минимально 50 баллов. При меньшем количестве студенту предлагается выполнить контрольную работу. *Для получения зачета по результатам выполнения контрольной работы необходимо набрать не менее 20 баллов.* Каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл. Всего 30 заданий. При наличии любых неточностей задание оценивается в 0 баллов. Студент, выполнивший верно *менее 20 заданий* получает *незачет*. Примерный вариант контрольной работы представлен ниже.

Примерный вариант контрольной работы

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

7. Установите соответствие понятия и его определения (во втором столбце обведите цифру, соответствующую понятию):

1. Образ жизни	денческие особенности жизни человека, определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности 1 2 3 4
2. Уровень жизни	Определенный тип жизнедеятельности человека, включающий труд, быт, формы удовлетворения материальных и духовных потребностей, правила индивидуального и общественного поведения 1 2 3 4
3. Качество жизни	Категория, характеризующая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека 1 2 3 4
4. Стиль жизни	Категория, характеризующая степень комфорта в

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

12. Установите иерархию понятий: А)закономерности роста и развития человека; Б)закон эволюционно-генетической целесообразности; В)принципы здорового образа жизни; Г)правила активного долголетия, правила закаливания. (напишите соответствующую последовательность букв)

.....

.....

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%)

14. Установите соответствие названия здоровьесберегающих технологий и их целевого назначения (во втором столбце обведите цифру, соответствующую названию):

1. Медико-психологические технологии первичной профилактики	Помощь в осознании и преодолении барьеров (когнитивных, эмоциональных и поведенческих) препятствующих пониманию необходимости изменения форм собственного поведения и стиля жизни. 1 2 3
2. Социально-педагогические технологии первичной профилактики	Адаптация к требованиям социальной среды, формирование и развитие социальной и персональной компетентности, ресурсов личности, адаптивных стратегий поведения, высоко функционального жизненного стиля 1 2 3
3. Психотерапевтические технологии вторичной профилактики	Предоставление объективной информации о психоактивных веществах, их действии на психику и организм, последствиях употребления и возможной помощи при возникновении проблем, связанных с ними; мотивация здорового образа жизни, создание сетей социальной поддержки, альтернативные программы проведения досуга. 1 2 3

15. Назовите одним словом, перечисленные явления.

Предупреждение употребления ПАВ, минимизация производственного травматизма, нейтрализация факторов риска развития заболеваний, устранение негативного воздействия внешних факторов на здоровье человека, недопущение ухудшения показателей здоровья, подготовка к экстремальным ситуациям -

.....
.....

16. Заполните пропуск, дав название представленному перечню:

Отказ от вредных пристрастий, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции - это.....

.....
.....

17. Установите причины и следствие:

сколиоз близорукость	недостаточная освещенность рабочего места
	неравномерность освещения

инсульт	неправильный подбор мебели
	неправильная посадка
	избыточная масса тела
	гиподинамия
	нарушения режима дня, недостаточный сон

18. Установите соответствие технологий и применяемых в них методов (соедините стрелочками)



19. Выделите общие и частные признаки здорового образа жизни (подчеркните соответствующую букву):

рациональное питание (О, Ч), утренняя гимнастика (О, Ч), обтирание холодной водой (О, Ч), прогулки на свежем воздухе (О, Ч), оптимизм (О, Ч), личная гигиена (О, Ч), медицинская активность (О, Ч), активный отдых (О, Ч), отказ от употребления табака, алкоголя, наркотиков, соблюдения режима труда и отдыха (О, Ч).

20. Установите соответствие:

Виды здоровьесберегающих технологий в образовании	Соматометрические, физиометрические, соматоскопические
Основные направления здорового образа жизни	Реабилитационно-профилактические, физкультурно-оздоровительные, общегигиенические, культурно-просветительские, рекреационно-экологические
Группы показателей физического развития	Персональная гигиена, общественная гигиена, гигиена окружающей среды

	Педагогические, медико-профилактические, санитарно-гигиенические
--	--

21. В каком хронологическом порядке шло развитие концепций здорового образа жизни (впишите буквы в нужной последовательности):

- А) – валеологическая концепция
- Б) – медико-гигиеническая концепция
- В) - философско-социологическая концепция
- Г) – психолого-педагогическая концепция?

22. Дайте название группе перечисленных ниже методов, применяемых в здоровьесберегающей практике:

техники активно-мышечной релаксации, аутогенная тренировка, хатха-йога, медитативные техники, методы самогипноза, идеомоторная тренировка специализированные виды гимнастики, дыхательные упражнения.

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.....

26. Установите соответствие функций специалиста социальной работы и критериев оценки их результативности:

1. Социально-медицинская	Доступность и популярность диспансеризации Содействие соблюдению социальных гарантий и льгот в области охраны здоровья 1 2 3 4 5
2. Социально-педагогическая	Реальность оценки индивидуально-психологических, личностных особенностей. Адекватность идентификации ресурсов. Точность определения проблемного поля. 1 2 3 4 5
3. Организационно-коммуникативная	Своевременность определения необходимых условий и возможных затруднений. Корректность «дерева целей» и адекватность ему управляющей и исполнительской программы 1 2 3 4 5
4. Диагностическая	Степень использования внешних и смежных ресурсов 1 2 3 4 5

	Координация деятельности всех субъектов социального воспитания
5.Прогностическая	Адекватность содержания, форм и методов возрастным, индивидуально-психологическим особенностям, характеру проблемы и социальной ситуации в микросреде Динамика уровня социальной адаптации 1 2 3 4 5

27. Установите первоначальную принадлежность к научным дисциплинам методов, используемых в здоровьесберегающей деятельности специалистов социальной работы (впишите название науки в правый столбец)

санитарно-описательные	
санитарно-просветительские	
катарсические	
оптимизирующие	
коллективной деятельности	творческой
терапевтического сообщества	

28 Заполните пропуски в таблице «Общественный и индивидуальный уровни здоровья»:

Уровни анализа	Феномены культуры здоровья			
	когнитивный	эмоциональный	поведенческий	социальный
общество		Нормы и ценности здоровья	Практика здоровья	Институты здоровья
индивид	Знания и убеждения относительно здоровья			

29. Принципы оптимизации трудового процесса при интеллектуальной деятельности (по Н.Е. Введенскому):

- А) – постепенное вхождение в работу и поддержание оптимального ритма труда;
- Б) – выполнение интеллектуальной работы преимущественно в утреннее время;
- В) – соблюдение определенной последовательности выполняемых операций и правильное чередование труда и отдыха
- Г) – использование чая и кофе для стимуляции интеллектуальной деятельности
- Д) – равномерная и систематическая деятельность

30. Установите правильную последовательность режимных моментов для учащегося в первую смену (впишите перечень букв в нужной последовательности):

- А) – пребывание на воздухе;
- Б) – компьютерные игры;
- В) – учебные занятия в школе;
- Г) – полдник;
- Д) – сон;
- Е) – завтрак;
- Ж) – обед;
- З) - приготовление уроков;
- И) – ужин

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

7.1. Основная литература

1. 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://urait.ru/bcode/452423>
2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>
3. 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://urait.ru/bcode/467573>
4. 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://urait.ru/bcode/471373>

7.2. Дополнительная литература

1. Баженов, А. М. Социология здравоохранения : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / А. М. Баженов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 266 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05532-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/441461>
2. Вайндорф-Сысоева, М. Е. Организация летнего отдыха детей и подростков : учебное пособие для вузов / М. Е. Вайндорф-Сысоева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 166 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-06307-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470897> (дата обращения: 17.08.2021).

3. Вакнин, Е. Е. Психологические технологии формирования приверженности лечению и реабилитации наркозависимых : практическое пособие / Е. Е. Вакнин, В. В. Белоколодов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-14626-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473053>

4. Воронцова, М. В. Социальная наркология : учебное пособие для вузов / М. В. Воронцова, В. Н. Бородулин, С. В. Котлярова ; под редакцией М. В. Воронцовой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13782-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476939>

5. Кирина, И. Б. Лечебное садоводство : учебное пособие для вузов / И. Б. Кирина, И. А. Иванова, Н. С. Самигуллина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11721-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476160>

6. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476674>.

7. 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://urait.ru/bcode/476272>

8. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474410> (дата обращения: 17.08.2021). URL: <https://urait.ru/bcode/476674>

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

1. Информационный портал Здоровье работающего населения <http://trudizdorovie.ru/>

2. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Утверждена Всемирной ассамблеей здравоохранения, резолюция 57.17 от 22 мая 2004 года // Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/goals/ru/index.hhnl> »

3. Декларация, принятая на шестьдесят третьей ежегодной Конференцией Департамента общественной информации Организации Объединенных Наций для неправительственных организаций «Повышение эффективности здравоохранения повсюду в мире: достижение целей в области развития, сформулированных в

- Декларации тысячелетия». URL: <http://daccess-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N10/592/55/PDF/N1059255.pdf?>
4. Деятельность ООН в области здравоохранения. URL: <http://www.un.org/ru/development/health/index.shtml>
5. Здоровая Россия. Центры здоровья <http://www.takzdorovo.ru/>
6. Медицинская информационная сеть. Портал о здоровье и медицине <http://www.medicinform.net/>
7. Электронный научный журнал «Социальные аспекты здоровья населения» <http://vestnik.mednet.ru/>

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 InFocus – 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 66920993 от 24.05.2016, 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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