

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Цель освоения дисциплины

Формирование готовности использовать систему методических приемов и педагогических технологий воспитания здорового образа жизни, сохранения здоровья человека и активного долголетия.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы формирования здорового образа жизни» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Основы социальной педагогики», «Система социальной защиты детства», «Социальная политика», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», прохождения практики «Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков (ознакомительная)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Клиническая психология детей и подростков», «Содействие занятости и трудоустройству молодёжи», «Социально-педагогическая работа в условиях детского дома, приюта», «Социально-педагогическая работа с детьми, лишёнными родительского попечительства», «Социально-педагогическое сопровождение обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации», «Социально-психологическая служба образовательного учреждения», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (ОПК-12);
- готовностью выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства (ПК-19).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- физический, социальный, психоэмоциональный аспекты здоровья и их критерии;
- сущность понятия "здоровый образ жизни", его основные компоненты;
- проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде;

уметь

- использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности;
- учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;
- выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства;

владеть

- методическими приемами и педагогическими технологиями воспитания здорового образа жизни;
- навыками использования здоровьесберегающих технологий.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 36 ч., СРС – 36 ч.),

распределение по семестрам – 3,

форма и место отчётности – зачёт (3 семестр).

5. Краткое содержание дисциплины

Здоровый образ жизни: общая характеристика.

Понятие здоровья. Физический, социальный, психоэмоциональный аспекты здоровья и их критерии. Социальные факторы здоровья. Охрана психического здоровья. Проблема нормы и аномалии. Критерии психического здоровья. Физические, психические, педагогические, социальные отклонения от нормы. Здоровый образ жизни: общая характеристика, компоненты. Объективные и субъективные аспекты здорового образа жизни.

Проблемы охраны здоровья детей и молодежи в современном образовании.

Оценка традиционных форм обучения с валеологической точки зрения. Условия жизни.

Уровень жизни. Качество жизни. Уклад жизни. Стиль жизни. Правильный образ жизни.

Вынужденный образ жизни. Индивидуальный стиль здорового образа жизни. Проблема

режима дня и здоровья. Психогигиена. Рациональное питание. Двигательная активность.

Закаливание организма. Профилактика заболеваемости.

6. Разработчик

Алпатова Наталья Сергеевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры социальной педагогики ФГБОУ ВО "ВГСПУ".