

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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 «Формирование здорового образа жизни обучающихся» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Формирование здорового образа жизни обучающихся» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Теории социальной педагогики и социальной работы», «Формирование социальной компетентности обучающихся», прохождения практики «Научно-исследовательская работа».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для прохождения практики «Научно-исследовательская работа».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью с учетом возрастных особенностей обучающихся разрабатывать последовательность образовательных задач, направленных на сохранение и укрепление здоровья, психическое развитие и становление личности обучающегося (ПК-22);
- способностью проектировать и реализовывать образовательные и оздоровительные программы развития детей младшего возраста для организаций, осуществляющих образовательную деятельность (ПК-28).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- физический, социальный, психоэмоциональный аспекты здоровья и их критерии;
- проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде;

уметь

- с учетом возрастных особенностей обучающихся разрабатывать последовательность образовательных задач, направленных на сохранение и укрепление здоровья, психическое развитие и становление личности обучающегося;
- проектировать и реализовывать образовательные и оздоровительные программы развития детей младшего возраста для организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

владеть

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

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 3,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 108 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 18 ч., СРС – 86 ч.),

распределение по семестрам – 3 курс, зима,
форма и место отчётности – зачёт (3 курс, зима).

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".