

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Б1.В.ДВ.6.1

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа», профиль «Социальная работа в системе здравоохранения» квалификации бакалавр, входит в вариативную часть дисциплин по выбору блока 1.

1. Цели и задачи дисциплины

Целями изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» являются восполнение у бакалавров недостатка знаний в области здоровьесберегающего поведения, формирование установок и развитие навыков здорового образа жизни.

Основными задачами дисциплины являются:

- всемерное распространение сведений о положительном влиянии здорового образа жизни на физическое, соматическое и социальное здоровье человека и общества;
- изучение технологий формирования здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» – дисциплина по выбору вариативной части блока Б1 «Дисциплины (модули)». Студенты, которые ее изучают, должны иметь сведения из таких дисциплин школьной программы как «Биология» и «Основы безопасности жизнедеятельности».

Дисциплине «Основы здорового образа жизни» изучается предшествует дисциплина «Безопасность жизнедеятельности».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В данном разделе содержится описание перечня планируемых результатов обучения по дисциплине «Основы здорового образа жизни», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-8 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-6 - способность к осуществлению профилактики обстоятельств, обуславливающих потребность граждан в социальных услугах, мерах социальной помощи.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- факторы, определяющие здоровье;
- влияние образа жизни на здоровье;
- основные аспекты здорового образа жизни;
- права граждан в области охраны здоровья;
- правила экологически грамотного поведения;

- принципы рационального питания, режима труда и отдыха;
- основы психогигиены;
- значение двигательной активности для сохранения здоровья;
- социальные и медицинские последствия искусственного прерывания беременности;
- современные методы и средства контрацепции, а также технику их применения;
- факторы риска, причины, последствия и способы профилактики заболеваний, вызванных употреблением психоактивных веществ;
- способы предупреждения зависимости от современных средств коммуникации;
- показания к проведению медико-генетического консультирования, его задачи и методы;
- организационную структуру медико-генетической службы Российской Федерации;
- факторы внешней и внутренней среды, влияющие на протекание беременности;
- природные и техногенные факторы, отрицательно влияющие на здоровье;
- факторы, характеризующие здоровье детей и подростков;
- причины возникновения инфекционных болезней и пути передачи инфекции;
- причины и специфические проявления наиболее распространенных неинфекционных;
- методики физического воспитания;
- медицинские и гигиенические аспекты воспитания;
- гигиенический режим обучения и трудовой деятельности;
- принципы проведения профилактики наиболее распространенных инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Уметь:

- оценивать роль различных факторов на здоровье человека;
- определять значение образа жизни в сохранении и укреплении здоровья человека;
- исследовать основные аспекты здорового образа жизни;
- анализировать результаты медико-генетического консультирования молодых семей;
- оценивать показатели физического развития;
- организовывать гигиенический режим.

Владеть:

- технологиями организации медико-генетического консультирования молодых семей;
- методами консультирования молодых семей по проблеме рождения здорового или больного ребенка;
- технологиями социально-психологической работы в области охраны здоровья;

- навыками формирования ответственного и безопасного сексуального поведения;

- основными навыками профилактики инфекционных и социально значимых неинфекционных заболеваний;

- навыками содействия духовно-нравственному становлению личности.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.