

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет естествознания, математики и информатики
Кафедра естественных наук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.04.01 «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль программы Биология

Автор (ы) преподаватель Е.В. Голоушкина

Одобрена на заседании кафедры естественных наук. Протокол от «16» февраля 2024 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией факультета естествознания, математики и информатики. Протокол от «22» февраля 2024 г. № 6.

Нижний Тагил
2024

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Здоровый человек и его окружение» является овладение обучающимися системой теоретических знаний и практических умений по сохранению и укреплению здоровья населения, пониманию связи здоровья человека с окружающей средой, факторами и условиями жизни, трудовой деятельностью.

Задачи освоения дисциплины:

- развить у обучающихся умения по выявлению проблем человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья;
- сформировать у обучающихся представления о здоровом образе жизни как основе профилактики заболеваний, сохранению и укреплению здоровья, факторах, способствующих сохранению здоровья;
- овладеть методами оценки параметров физиологического развития человека в разные возрастные периоды.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов по специальности 44.03.01 Педагогическое образование.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Достижение цели освоения дисциплины обеспечивается через формирование следующих компетенций (УК-1; ОПК-3):

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. (108 ч)

Вид учебной работы	Количество академ. часов
4.1. Объем контактной работы обучающихся с преподавателем	6
4.1.1. аудиторная работа	6
в том числе:	
лекции	2
практические занятия, семинары, в том числе практическая подготовка	4
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся	98
в том числе часов, выделенных на подготовку к зачету	4

4.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоемкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Сам. работа
1	Здоровье и качество жизни. Рост и развитие	6	2	2		2
2	Здоровье детей	40		2		38
3	Зрелый возраст	40				40
4	Здоровье лиц пожилого и старческого возраста	18				18

4.2 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Здоровье и качество жизни. Рост и развитие

Тема 1.1. Здоровье и качество жизни Понятия: «здоровье», «образ жизни», «качество жизни». Понятие о группах здоровья. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью. Центр здоровья. Школа здоровья.

Основные показатели оценки здоровья. Демографическая ситуация в мире, России, регионе.

Тема 1.2. Потребности человека в разные возрастные периоды.

Рост и развитие. Понятия: «потребности человека», «возраст», «возрастные периоды», «хронологический возраст», «биологический возраст» и «юридический возраст». Основные потребности человека в разные возрастные периоды.

Понятия: «рост» и «развитие». Факторы, оказывающие воздействие на рост и развитие. Основные закономерности роста и развития человека.

Характеристика роста и развития в разные возрастные периоды. Особенности сбора информации в разные возрастные периоды человека.

Раздел 2. Здоровье детей

Тема 2.1. Внутриутробный период и период новорожденности

Внутриутробный период и период новорожденности: закономерности роста и развития человека во внутриутробном периоде. Факторы, влияющие на здоровье плода.

Период новорожденности (неонатальный), его характеристика. Анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка. Признаки доношенности новорожденного ребенка. Адаптация детей к условиям внеутробной жизни.

Тема 2.2. Период грудного возраста

Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка грудного возраста. Оценка нервно-психического развития ребенка грудного возраста.

Основные универсальные потребности ребенка периода младенчества и способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Факторы, создающие опасную окружающую среду.

Тема 2.3. Период преддошкольного и дошкольного возраста

Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка преддошкольного и дошкольного возраста.

Универсальные потребности ребенка преддошкольного и дошкольного возраста и способы их удовлетворения, возможные проблемы.

Физическое, нервно-психическое и социальное развитие ребенка преддошкольного и дошкольного возраста.

Тема 2.4. Период младшего школьного возраста

Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка младшего школьного возраста;

Универсальные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Принципы создания безопасной окружающей среды для детей младшего школьного возраста.

Значение физического воспитания для здоровья ребенка. Факторы риска и безопасности

Тема 2.5. Период старшего школьного возраста (подростковый, пубертатный)

Анатомо-физиологические особенности органов и систем ребенка старшего школьного возраста. Физическое, половое, нервно-психическое и социальное развитие.

Универсальные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.

Значение физического воспитания для здоровья ребенка подросткового возраста. Факторы риска и безопасности.

Психологические проблемы перехода от детской к взрослой жизни. Помощь подростку и его родителям в ситуациях повышенного риска (депрессивные состояния, суицидальные попытки, повышенная сексуальная активность, пристрастие к вредным привычкам, беременность).

Консультирование подростков по вопросам профилактики курения, злоупотребления алкоголем, токсикомании и наркомании

Раздел 3. Зрелый возраст

Тема 3.1. Период юношеского возраста

Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности человека юношеского возраста. Основные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы

Тема 3.2. Особенности мужского и женского организмов в зрелом возрасте

Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности и различия мужчин и женщин зрелого возраста. Универсальные потребности человека зрелого возраста, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.

Строение и функции женских половых органов. Строение и функции мужских половых органов, понятие о сперматогенезе, потенции, фертильности.

Тема 3.3. Здоровье семьи

Понятие семьи. Типы, этапы жизненного цикла, основные функции семьи. Современные тенденции развития семьи в России и в мире. Характеристика основных функций семьи. Права членов семьи. Значение семьи в жизни человека.

Тема 3.4. Период беременности и родов

Оплодотворение и развитие плодного яйца. Понятие об онтогенезе, периоды внутриутробного развития (эмбриональный и плодный). Критические периоды внутриутробной жизни человека, возможность нарушения потребностей плода в эти периоды. Влияние вредных факторов окружающей среды на развитие плода.

Физиологическое течение беременности. Основные проблемы периода беременности.

Продолжительность физиологической беременности и основные изменения, происходящие в организме беременной; значение этих изменений для нормального развития плода и подготовки к родам.

Тема 3.5. Послеродовой период

Физиологическая сущность послеродового периода.

Основные изменения, происходящие в организме женщины, происходящие в послеродовом периоде.

Психологические проблемы, возникающие в семье при появлении новорожденного, связанные с отцовством, материнством, изменением ролей в семье.

Раздел 4. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста

Тема 4.1. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста

Понятие о геронтологии. Актуальность геронтологии на современном этапе развития общества. Старение как закономерный этап жизнедеятельности человека. Место человека преклонного возраста в современном обществе. Отношение к пожилым людям как важный показатель нравственного состояния общества.

Виды, теории и механизмы старения. Характеристика процесса старения. Образ жизни, его влияние на процессы старения. Влияние неблагоприятной экологической обстановки на интенсивность и выраженность процессов старения

Тема 4.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста

Анатомо-физиологические изменения в пожилом и старческом возрасте: особенности дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой, нейроэндокринной систем, системы крови, опорно-двигательного аппарата, органов чувств, кожи. Возрастные изменения личности пожилого человека и его эмоциональной жизни.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Здоровье и качество жизни. Рост и развитие	Устный отчет по материалам лекционного занятия.
2	Здоровье детей	Устный отчет по материалам лекционного занятия.
3	Зрелый возраст	Подготовка докладов по теме.
4	Здоровье лиц пожилого и старческого возраста	Отбор материала соответствующей области.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Основные источники:

1. Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. - Здоровый человек и его окружение Учебник Серия «Медицина для вас» – Ростов н/Д : Феникс, 2009 г. – 383с.
2. Волков С.Р., Волкова М.М. Проведение профилактических мероприятий. Здоровый человек и его окружение. Руководство к практическим занятиям: Учебное пособие. – Москва: Авторская академия 2011 г. – 496 с.
3. Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2012г. Москва: Авторская академия 2012 г – 640 с.

Дополнительные источники:

1. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. Учебник. М.; ГЭОТАР-Медиа, 2009г.
2. Медик В.А., Юрьев В.К. Общественное здоровье и здравоохранение. М.: ИКЦ «Академкнига», «Медицина», 2012 г.
3. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22 июля 1993г. N 5487-1(с изменениями и дополнениями).

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа – № 301А.

- 1.1. Компьютер (ноутбук),
- 1.2. Мультимедиапроектор,
- 1.3. Презентации к лекциям.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации – № 316А.

3. Помещения для самостоятельной работы – № 303А.