

Аннотация

Рабочая программа дисциплины Валеология и первая помощь

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Программа курса разработана для обучающихся, чья психологическая культура и педагогическая компетентность войдут органичными составными частями в структуру их будущей профессиональной деятельности. Знания по психологии помогут формированию целостного представления о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной и профессиональной деятельностью, будут способствовать развитию умений учиться, культуры умственного труда, самообразования; позволят более эффективно принимать решения с опорой на знание психологической природы человека и общества.

2. Цели освоения дисциплины

Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ), как единственному способу оздоровления и профилактики заболеваний, достижения баланса взаимоотношений с окружающим миром.

3. Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в валеологию. Определение понятий «здоровье», «болезнь» «здоровый образ жизни». Многоуровневое представление о здоровье. Элементы здоровья и их содержание. Многоуровневое проявление здоровья. Основные этапы формирования здорового образа жизни.

Тема 2. Системный подход к здоровью и развитию человека. Иерархия и синергетика здоровья. Подсистема, система, надсистема. Причинно–следственные связи всех систем жизни. Здоровье человека – подсистема здоровья семьи, коллектива, общества, планеты, Вселенной. Здоровье семьи – основа здорового общества.

Тема 3. Оздоровление через физическую культуру, питание и закаливание. Движение – основной стимулятор жизнедеятельности человека. Физическая активность и гиподинамия. Разностороннее влияние физических упражнений на организм человека. Виды физкультурно – оздоровительных занятий. Виды

питания и меры безопасности. Основные правила и виды закаливания. Баланс четырёх стихий.

Тема 4. Психология здоровья. Стресс. Психическое здоровье. Системный подход к психическому здоровью. Эмоциональное благополучие и его признаки. Взаимосвязь стресса и здоровья. Общий адаптационный синдром. Способы адаптации к изменяющимся условиям жизни.

Тема 5. Репродуктивное здоровье. Венерические болезни. Причины заболеваний. Венерические заболевания (сифилис, гонорея, трихомониаз, герпес и др.) – результат деградации мировоззрения человека. Физическое, психическое, умственное и социальное благополучие – основа репродуктивного здоровья человека, коллектива и общества.

Тема 6. Методы оказания первой медицинской помощи. Мероприятия при травмах, ожогах, кровотечениях, утоплении, отравлениях, тепловых и солнечных ударах, укусах, обмороках, повешении, обморожении, горной и морской болезнях.

4.Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы в информационной образовательной среде.

Изучение каждой темы следует начинать с изучения материалов лекции преподавателя и литературы по теме лекции. Далее следует изучить вопросы, оставленные для самостоятельной работы обучающегося. Ответы на контрольные вопросы к каждой теме позволят обучающимся систематизировать и закрепить изученный теоретический материал. Выполнение заданий даст возможность применить на практике теоретический материал, выявить степень усвоения материала, а также вопросы, на которые следует обратить особое внимание.

5.Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающиеся осваивают компетенции:

- готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
знать:

- что такое здоровье, переходный процесс, болезнь, здоровый образ жизни универсальные - законы здоровья и развития систем жизни;
- основы нетрадиционных систем оздоровления самооздоровления и саморегуляции организма; человека.

уметь:

- моделировать свой образ жизни в период обучения в университете с учётом индивидуальных особенностей организма;

владеть:

навыками оказания первой медицинской помощи;

6. Продолжительность обучения: 18 часов

7. Итоговая аттестация : Зачет