

**Приложение 1 к РПД Б1.В.ДВ.01.02 Социальное здоровье населения  
Арктической зоны РФ  
39.03.03 Организация работы с молодежью  
направленность (профиль) Технологии реализации молодежной политики  
Очная форма обучения  
набор 2023 года**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Общие сведения**

1.	Кафедра	Философии и социальных наук
2.	Направление подготовки	39.03.03 Организация работы с молодежью
3.	Направленность (профиль)	Технологии реализации молодежной политики
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.В.ДВ.01.02 Социальное здоровье населения Арктической зоны РФ
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**1. Методические рекомендации**

**1.1 Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Изучение студентами дисциплины «Социальное здоровье населения Арктической зоны РФ» предусматривает проведение лекционных и практических занятий под руководством преподавателя согласно расписанию занятий, а также самостоятельное освоение дополнительного материала (дополнительной литературы) при подготовке к практическим занятиям и экзамену.

Дидактическое назначение лекции заключается в том, чтобы ввести студентов в предмет, ознакомить с ее основными категориями, закономерностями изучаемой дисциплины и ее методическими основами, пробудить в них интерес к проблематике и стремление к самостоятельному мышлению. Тем самым определяются содержание и характер всей дальнейшей работы студента.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Рекомендуется активно задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Студентам рекомендуется завести свой словарь терминов (алфавитный или тематический), куда стоит записывать все незнакомые термины и/или термины, вызвавшие затруднение.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

Семинар (от лат. *seminarium* – рассадник) – это вид групповых занятий по какой-либо научной или учебной проблеме. Семинарские занятия являются одной из важнейших форм аудиторной учебной работы студента вуза.

Главная цель семинара – подготовка и обсуждение студентами в группе определенной темы по заранее предложенному плану. Поэтому подготовка к семинару должна быть организована таким образом, чтобы обеспечить готовность студента к освещению любого из вопросов предложенного плана.

При подготовке к семинарскому занятию необходимо заранее ознакомиться с темой, планом, списком литературы к нему.

Освоение темы, вынесенной на семинар, следует начинать с изучения соответствующих глав (или параграфов) в основной литературе, а также лекционного материала, соответствующего данной теме.

В ходе подготовки к семинару рекомендуется составлять конспекты к каждому занятию. В них должны содержаться выписки из специальной литературы, отражающие готовность студента к обсуждению вопросов предложенного плана. Поэтому целесообразно организовывать конспекты таким образом, чтобы материал в них размещался не сплошным текстом, а точно соответствовал бы вопросам плана.

Семинарские занятия проходят в форме обсуждения в группе вопросов плана заявленной темы. Как правило, по каждому из вопросов выступает основной докладчик, который должен осветить все основные аспекты данного вопроса (подпункта) плана; затем студенты в свободной форме дополняют или, по необходимости, исправляют основное сообщение. Иногда студентам предлагается заранее подготовить сообщения по тем или иным проблемным аспектам темы.

Сообщения студентов должны отражать их знакомство с основной литературой по теме. Выступления студентов по учебнику не допускаются.

Обсуждение вопросов плана происходит в соответствии с правилами научной дискуссии и полемической этики. Дискуссия – это метод обсуждения и разрешения спорных вопросов. В настоящее время она является одной из важнейших форм образовательной деятельности, стимулирующей инициативность учащихся, развитие рефлексивного мышления. В отличие от обсуждения как обмена мнениями, дискуссией называют обсуждение-спор, столкновение точек зрения, позиций и т.д. Но ошибочно считать, что дискуссия – это целеустремленное, эмоциональное, заведомо пристрастное отстаивание уже имеющейся, сформированной и неизменной позиции. Дискуссия – равноправное обсуждение вопросов. Она возникает, когда перед людьми стоит вопрос, на который нет единого ответа. В ходе ее люди формулируют новый, более удовлетворяющий все стороны ответ на стоящий вопрос. Результатом ее может быть общее соглашение, лучшее понимание, новый взгляд на проблему, совместное решение. Дискуссия – целенаправленный и упорядоченный обмен идеями, суждениями, мнениями в группе ради формирования мнения каждым участником или поиска истины.

### **1.3 Методические рекомендации к самостоятельной работе студента**

Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, которую студент совершает индивидуально или в группе без непосредственной помощи преподавателя (но так или иначе под контролем преподавателя), руководствуясь сформированными ранее знаниями и представлениями. Компетентностная модель образования предполагает значительное увеличение доли самостоятельной активности студента для реализации цели образовательной программы.

Задача преподавателя заключается в организации самостоятельной работы, позволяющей сформировать у студента необходимые знания, умения и навыки;

Задача студента заключается в том, чтобы в процессе самостоятельной работы под руководством преподавателя овладеть заявленной компетенцией, а также приобрести и/или развить способность к самостоятельному приобретению знаний, умений, навыков, а также к способности к самоорганизации и саморефлексии учебно-познавательной деятельности.

Возможные виды самостоятельной работы студентов:

1. Работа со словарями и справочником. Чтение основной и дополнительной литературы.
2. Работа с библиотечными каталогами, самостоятельный подбор необходимой литературы.
3. Самостоятельный поиск необходимой информации в сети Интернет.
4. Конспектирование учебной и специальной литературы.

5. Реферирование источников.
6. Составление аннотаций.
7. Составление рецензий
8. Составление обзора публикаций по теме.
9. Составление и разработка словаря (гlossария).
10. Составление или заполнение таблиц.
11. Прослушивание аудиозаписей, просмотр видеоматериала по тематике дисциплины.
12. Подготовка к различным формам промежуточной и итоговой аттестации.
13. Подготовка устного сообщения для выступления на занятии.
14. Написание реферата. Подготовка к защите (представлению) реферата на занятии.
15. Подготовка доклада и написание тезисов доклада.
16. Подготовка к участию в деловой игре.
17. Подготовка к групповому обсуждению кейс-задания.
18. Выполнения заданий для самоконтроля.

#### **1.4 Методические рекомендации по подготовке доклада**

- Доклад - это публичное развернутое изложение по заданной теме.
- Целями подготовки доклада являются: актуализация знаний студентов, систематизация материала по теме; развитие навыков самостоятельной работы с литературой; пробуждение познавательного интереса к научному познанию.
- Основными задачами подготовки доклада являются:
  - выработка умений излагать содержание материала в отведенное время;
  - выработка умений ориентироваться в материале и отвечать на вопросы;
  - выработка умений самостоятельно обобщать и представлять материал, делать выводы.

Алгоритм создания доклада:

- 1 этап – определение темы доклада
- 2 этап – определение цели доклада
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

#### **1.5 Методические рекомендации к подготовке м/м презентации**

М/м презентация выполняется по одной из указанных тем с использованием компьютерной программы Power Point. Презентация должна содержать от 10 до 25 слайдов. В презентации должны быть отображены следующие элементы: титульный слайд с указанием темы презентации, ФИО ее автора, план изложения (раскрытия) темы, иллюстративный и содержательный материал, список использованных источников и литературы. Материал презентации должен полностью исчерпывать вопросы, входящие в объем темы и в доступной краткой форме излагать ее основное содержание.

#### **1.6 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Успешная задача зачета более вероятна при систематической работе студента в течении учебного семестра, поэтому не стоит откладывать подготовку к зачету на несколько последних дней.

В курсе «Социальное здоровье населения Арктической зоны РФ» предполагается зачет по одному из вопросов из представленного перечня.

## **2. Планы практических занятий**

### **Практическое занятие №1**

## **Тема: Феномен социального здоровья**

### **План:**

1. Предмет и методология изучения социального здоровья.
2. Теоретические парадигмы исследования здоровья.
3. Философский анализ здоровья.
4. Общественное здоровье как социальный феномен.
5. Социальное здоровье в личностном плане.

*Литература:* [1, с. 5-78].

### *Вопросы для самоконтроля*

1. Что подразумевается под понятиями «здоровье» и «социальное здоровье»?
2. Охарактеризуйте научные подходы к пониманию социального здоровья.
3. Как изучается общественное здоровье?
4. Какие показатели социального здоровья существуют с позиции общества и личности?
5. Назовите причины низкого уровня здоровья населения России.
6. Раскройте взаимосвязь здоровья и благополучия в общественном и личностном контексте.

### *Задания для самостоятельной работы:*

1. Дайте определение основным понятиям темы.
2. Составьте схему, отражающую взаимосвязь социального здоровья человека с социумом.
3. Подготовьте доклад и презентацию на тему: «Научные подходы к пониманию социального здоровья».

## **Практическое занятие №2**

### **Тема: Социальное здоровье в социально-демографическом движении населения Российской Федерации**

#### **План:**

1. Воспроизводство населения, его естественное, миграционное и социальное движение.
2. Динамика смертности и средняя продолжительность жизни в России.
3. Социальные болезни населения России.

*Литература:* [2, с. 27-31].

### *Вопросы для самоконтроля*

1. Какие демографические показатели являются характерными признаками здоровья?
2. Каковы причины низкой продолжительности жизни в России?
3. Почему говорят, что здоровье женщин и детей – барометр социального и нравственного благосостояния общества?
4. Какие критерии характеризуют состояние здоровья, генофонда и качество его жизни?
5. Как влияют на здоровье нации депопуляция, преступность, алкоголизм и наркомания населения?

### *Задания для самостоятельной работы:*

1. Дайте определение основным понятиям темы.
2. Пользуясь ресурсами федеральной и региональной служб государственной статистики, подготовьте доклад и презентацию на тему: «Показатели социального здоровья в Российской Федерации».

## **Практическое занятие №3**

## **Тема: Социальное здоровье и образ жизни населения в структуре российского общества**

### **План:**

1. Образ жизни, его категории.
2. Уровень жизни и его влияние на социальное здоровье населения.
3. Качество жизни населения и стиль жизни людей в контексте социального здоровья.
4. Составляющие здорового образа жизни.

*Литература:* [1, с. 283-305]; [2, с. 39-41].

### *Вопросы для самоконтроля*

1. Что представляет собой образ жизни и по каким сферам он структурируется?
2. Уровень жизни как экономическая категория, характеризующая одну из сторон условий жизни.
3. Качество жизни как социологическая категория, характеризующая важную сторону условий жизни.
4. Стиль жизни как психологическая категория, ориентированная на оценку поведения людей.
5. Какие составляющие здорового образа жизни можно выделить?
6. Как вредные привычки влияют на здоровье человека?

### *Задания для самостоятельной работы:*

1. Дайте определение основным понятиям темы.
2. Составьте схему, отражающую влияние вредных привычек на здоровье человека.
3. Подготовьте доклад и презентацию на тему «Аддиктивное поведение и его влияние на социальное здоровье человека» (вид аддикции – на выбор студента).

## **Практическое занятие №4**

### **Тема: Социальное здоровье в системе мотивационно-ценностных ориентаций личности**

#### **План:**

1. Здоровье как ценность.
2. Подходы функционалистов и конфликтологов в понимании здоровья.
3. Мотивы и установки – движущая и направляющая сила поведения.
4. Здоровье как жизненная ценность.
5. Отношение к здоровью.
6. Когнитивная составляющая отношения к здоровью.
7. Поведенческая составляющая отношения к здоровью.
8. Эмоциональная составляющая отношения к здоровью.
9. Смысл жизни и здоровье.

*Литература:* [4, с. 50-62].

### *Вопросы для самоконтроля*

1. В чем, по Вашему мнению, заключается ценность жизни?
2. В чем суть самодетерминирующего поведения?
3. Какая роль принадлежит здоровью в структуре ценностных ориентаций?
4. В каком взаимодействии могут находиться здоровье и основные жизненные потребности?
5. Как здоровье может влиять на эмоциональную сферу человека?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Дайте характеристику когнитивной, поведенческой и эмоциональной составляющих отношения к здоровью. Приведите примеры их использования в формировании социального здоровья населения.
2. Подготовьте доклад и презентацию на тему: «Пути формирования у молодежи ценностного отношения к здоровью».

### **Практическое занятие №5**

**Тема: Проблема социального здоровья населения Арктической зоны РФ: состояние и перспективы развития**

**План:**

1. Особенности климата и состояния окружающей среды Арктики и их влияние на здоровье человека.
2. Здоровье коренных народов.
3. Особенности течения отдельных групп заболеваний в Арктике.
4. Социальное самочувствие населения Арктической зоны РФ.
5. Проблема социального здоровья жителей Крайнего Севера в контексте реализации стратегии развития Арктической зоны РФ.

*Литература:* [1, с. 103-208].

*Вопросы для самоконтроля*

1. Охарактеризуйте особенности климата и состояния окружающей среды Арктики и их влияние на здоровье человека.
2. Какие проблемы здоровья характерны для коренных народов Севера?
3. Назовите особенности течения отдельных групп заболеваний в Арктике.
4. Каковы основные вызовы системе охраны здоровья населения Арктики?
5. Охарактеризуйте социальное самочувствие населения Арктической зоны РФ.
6. Каковы перспективы развития проблемы социального здоровья жителей Крайнего Севера в контексте реализации стратегии развития Арктической зоны РФ?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Подготовьте доклад и презентацию на тему: «Социальное самочувствие населения Арктической зоны РФ».
2. На основе работы с сайтами Министерств Мурманской области, заполните таблицу «Направления региональной политики, содействующие формированию социального здоровья населения Мурманской области»:

Направление региональной политики	Меры, направленные на формирование социального здоровья населения Мурманской области	Ведомство, реализующее направление

### **Практическое занятие №6**

**Тема: Здоровый образ жизни и его составляющие**

**План:**

1. Сущность понятия «здоровый образ жизни».
2. Двигательная активность как условие здоровья.
3. Рациональное питание и его влияние на здоровье.
4. Рациональный режим жизни (труда и отдыха) в структуре ЗОЖ.
5. Профилактика вредных привычек.

*Литература:* [2, с. 39-52].

*Вопросы для самоконтроля*

1. Что подразумевается под понятием «здоровый образ жизни»?
2. Как связаны двигательная активность и здоровье?
3. Каковы причины необходимости повышения роли физической культуры в жизни современного человека?
4. Как связаны питание и здоровье?
5. Раскройте понятия о рациональном и сбалансированном питании.
6. Как режим дня влияет на здоровье?
7. Как вредные привычки влияют на здоровье?
8. Назовите меры государственной политики по формированию ЗОЖ у населения в России.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Дайте определение основным понятиям темы
2. Назовите основные программные документы Российской Федерации и Мурманской области, направленные на формирование здорового образа жизни населения. Дайте каждому их них характеристику.
3. Подготовьте доклад и презентацию на тему: «Здоровый образ жизни, его составляющие и влияние на здоровье населения России».

**Практическое занятие №7**

**Тема: Социально-психологические факторы здоровья населения жителей Крайнего Севера**

**План:**

1. Влияние социокультурных факторов на состояние здоровья населения.
2. Профессионально-статусная позиция человека и его влияние на здоровье.
3. Семейный статус человека и здоровье.
4. Культура в преодолении жизненных трудностей и кризисов.
5. Охрана здоровья человека в условиях Арктической зоны РФ.

*Литература:* [1, с. 137-156]; [2, с. 77-98].

*Вопросы для самоконтроля*

1. Какие основные виды влияний, находящих свои проявления в состоянии здоровья, испытывает личность в течение жизненного цикла?
2. Охарактеризуйте влияние профессионального и семейного статуса на здоровье человека.
3. В чем заключается культура отношения к своему здоровью?
4. Назовите методы профилактики влияния негативных социально-психологических факторов на здоровье человека.
5. Охарактеризуйте направления охраны здоровья человека в условиях Арктической зоны РФ.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Дайте определение основным понятиям темы.
2. Разработайте памятку для молодежи на тему: «Культура отношения к своему здоровью».
3. Подготовьте доклад и презентацию на тему: «Охрана здоровья человека в условиях Арктической зоны РФ: состояние и перспективы».

## **Практическое занятие №8**

### **Тема: Здоровье и субъективное благополучие личности**

#### **План:**

1. Субъективные переживания как фактор состояния общественного сознания.
2. Адаптация к социальной и природной среде как фактор сохранения здоровья и благополучия.
3. Условия преодоления трудной жизненной ситуации у человека.

*Литература:* [3, с. 247-377].

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Каким образом связаны субъективное благополучие личности и здоровье?
2. Каковы адаптационные механизмы человека к изменившимся условиям социальной и природной среды?
3. Охарактеризуйте компоненты субъективного благополучия человека.
4. Назовите условия преодоления трудных жизненных ситуаций в контексте сохранения социального здоровья.

#### *Задания для самостоятельной работы:*

1. Дайте определение основным понятиям темы.
2. На основе анализа исследований по молодежной проблематике подготовьте доклад и презентацию на тему: «Субъективные факторы здоровья молодежи».

## **Практическое занятие №9**

### **Тема: Ресурсы формирования социального здоровья населения Арктической зоны РФ**

#### **План:**

1. Общественные ресурсы формирования социального здоровья населения.
2. Личностные ресурсы формирования социального здоровья.
3. Ресурсы формирования социального здоровья населения Мурманской области.

*Литература:* [1, с. 209-424]; [8, с. 90-97].

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. Охарактеризуйте общественные ресурсы формирования социального здоровья населения Арктической зоны РФ.
2. Каковы личностные ресурсы формирования социального здоровья населения?
3. Что представляет собой социальная инфраструктура формирования социального здоровья населения?
4. Каково влияние системы социальной защиты населения на формирование социального здоровья граждан?

#### *Задания для самостоятельной работы:*

1. Нарисуйте схему: «Влияние общественных ресурсов на формирование социального здоровья населения Мурманской области».
2. Подготовьте доклад и презентацию на тему: «Социальная инфраструктура формирования социального здоровья населения Мурманской области».



