

Приложение 1 к РПД
Информация и здоровье нации
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Безопасность жизнедеятельности.
Дополнительное образование (безопасность труда)
Форма обучения – очная
Год набора - 2022

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

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Направленность (профили): Безопасность жизнедеятельности. Дополнительное образование (безопасность труда)
3.	Дисциплина (модуль)	Информация и здоровье нации
4.	Форма обучения	очная
5.	Год набора	2022

I. Методические рекомендации

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

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям и
докладам / подготовка выступления на семинарах**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

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

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.3 Методические рекомендации по созданию глоссария

Все работы оформляются в тетрадях и в социальной сети. Необходимо учитывать: тему; отсутствия повторов понятий и определений.

При оценивании учитывается: качественная подборка понятий и определений по теме, самостоятельность и качество выполнения задания; умение анализировать полученные результаты работы.

1.4 Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

1.5 Методические рекомендации по подборке новостей из СМИ по теме

Основными источниками подготовки к выполнению задания являются газеты, публикации в сети интернет средствами массовой информации историй из жизни по заданной теме, рассказы очевидцев событий, свой жизненный опыт.

Студент готовит новости по следующим новостным блокам: мировые, российские, региональные, муниципальные новости. В каждом новостном блоке по 5 новостей. Студенту рекомендуется за одно занятие ответить по 1 новостному блоку.

1.6 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

II. Планы практических занятий

Тема 1. Информация и здоровье: понятия и классификация

План:

1. Понятие «информация». Виды и формы информации.
2. Особенности социальной информации и ее восприятие в различных социальных и возрастных группах.
3. Индивидуальное и общественное здоровье и принципы их изучения.
4. Группы здоровья.
5. Социальное здоровье и факторы его формирующие.

Вопросы для самоконтроля

1. Источники социальной информации, их роль в формировании здорового поколения.
2. Какую роль играют в формировании общественного мнения и отношения к здоровью агитация, пропаганда, реклама? Что их отличает, а что роднит?

Задания для самостоятельной работы

1. Критерии оценки индивидуального, группового и общественного здоровья.
2. Различие общественного и социального здоровья.
3. Причины различий в уровне социального здоровья.

Литература:

1. Кривенко О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кривенко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. - 130 с.
2. Жукова. М. В. Проблема профилактики зависимого (аддиктивного) поведения в младшем школьном возрасте [Текст] / Жукова М. В.// Начальная школа. - 2011. - № 3. - С. 98-103.
3. Малюкова, И.Б. Игровые упражнения как средство повышения эффективности гимнастики для глаз [Текст]:/И.Б. Малюкова //Начальная школа плюс До и После. – 2009. – № 6. – С.67-69.

Тема 2. Факторы, определяющие уровень индивидуального и общественного здоровья

План:

1. Средства массовой коммуникации и информационное пространство.
2. Роль средств массовой информации в формировании представлений и мотиваций здоровья и ЗОЖ у населения.
3. Школа как основной источник информации о здоровье и ЗОЖ.
4. Семья как составная часть информационно-пропагандистской среды.
5. Влияние реферативных групп на формирование социального здоровья.

Вопросы для самоконтроля

1. Особенности воздействия телевидения на массовое сознание в процессе формирования мотивации на здоровье.
2. Школа и семья – наиболее эффективная информационная среда.

Задания для самостоятельной работы

1. Формы агитации и пропаганды здорового образа жизни в средствах массовой информации.
2. Молодежные субкультуры и ЗОЖ.

Литература:

1. Кривенко О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кривенко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. - 130 с.
2. Жукова. М. В. Проблема профилактики зависимого (аддиктивного) поведения в младшем школьном возрасте [Текст] / Жукова М. В.// Начальная школа. - 2011. - № 3. - С. 98-103.
3. Малюкова, И.Б. Игровые упражнения как средство повышения эффективности гимнастики для глаз [Текст]:/И.Б. Малюкова //Начальная школа плюс До и После. – 2009. – № 6. – С.67-69.

Тема 3. Современное состояние общественного здоровья и заболеваемости и демографические проблемы

План:

1. Влияние природно-климатических факторов на здоровье человека
2. Влияние особенностей ландшафта на состояние организма
3. Влияние промышленности на экологию Кольского Заполярья и здоровье его жителей
4. Нормативно-правовая база охраны общественного здоровья населения Мурманской области
5. Влияние социально-экономических особенностей Кольского Заполярья на социальное здоровье

Вопросы для самоконтроля

1. Здоровье и магнитные бури.
2. Влияние условий Кольского Заполярья на двигательную активность учащихся.
3. Влияние динамики роста промышленного производства и транспорта на экологию и здоровье населения региона.
4. Основы законодательной базы по охране здоровья

Задания для самостоятельной работы

1. Уровень материального благосостояния и образования населения региона и состояние социального здоровья

Литература:

1. Кривенко О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кривенко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. - 130 с.
2. Жукова. М. В. Проблема профилактики зависимого (аддиктивного) поведения в младшем школьном возрасте [Текст] / Жукова М. В. // Начальная школа. - 2011. - № 3. - С. 98-103.
3. Малюкова, И.Б. Игровые упражнения как средство повышения эффективности гимнастики для глаз [Текст]:/И.Б. Малюкова //Начальная школа плюс До и После. – 2009. – № 6. – С.67-69.

Тема 4. Информационные стрессы и дистрессы у современного человека

План:

1. История учения о стрессе.
2. Определение понятий «стресс» и «дистресс».
3. Положительный эффект стрессов.
4. Развитие дистресса.
5. Роль педагога в профилактике дистресса.
6. Профессиональные стрессы и "профессиональное выгорание".

Вопросы для самоконтроля

1. Определение понятий «стресс» и «дистресс».
2. Особенности стрессов в 21 веке.
3. Классификация стрессоров.
4. Стадии развития стресса.

5. Исходы дистрессов.
6. Роль педагога в профилактике дистрессов.

Задания для самостоятельной работы

1. Стадии развития стресса.

Литература:

1. Кривенко О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кривенко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. - 130 с.
2. Жукова. М. В. Проблема профилактики зависимого (аддиктивного) поведения в младшем школьном возрасте [Текст] / Жукова М. В.// Начальная школа. - 2011. - № 3. - С. 98-103.
3. Малюкова, И.Б. Игровые упражнения как средство повышения эффективности гимнастики для глаз [Текст]:/И.Б. Малюкова //Начальная школа плюс До и После. – 2009. – № 6. – С.67-69.

Тема 5. Влияние социально-экономических факторов на здоровье населения

План:

1. Влияние экологии на уровень общественного здоровья: состояние атмосферы, литосферы, гидросферы.
2. Влияние наследственных факторов.
3. Влияние социальных факторов.
4. Физическая культура, как основа формирования здоровья нации.

Вопросы для самоконтроля

1. Уровень и перспективы развития физической культуры в стране и регионе.

Задания для самостоятельной работы

1. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье.

Литература:

1. Кривенко О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кривенко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. - 130 с.
2. Жукова. М. В. Проблема профилактики зависимого (аддиктивного) поведения в младшем школьном возрасте [Текст] / Жукова М. В.// Начальная школа. - 2011. - № 3. - С. 98-103.
3. Малюкова, И.Б. Игровые упражнения как средство повышения эффективности гимнастики для глаз [Текст]:/И.Б. Малюкова //Начальная школа плюс До и После. – 2009. – № 6. – С.67-69.

Тема 6. Проблемы репродуктивного здоровья, как основы здоровья нации

План:

1. Репродуктивное здоровье.
2. Охрана репродуктивного здоровья.

3. Планирование семьи.
4. Репродуктивное поведение.
5. Половое воспитание детей и подростков.

Вопросы для самоконтроля

1. Определение понятий «репродуктивное здоровье» и «репродуктивное поведение».
2. Психофизиологическая совместимость партнеров.

Задания для самостоятельной работы

1. Современные методы планирования семьи .
2. Принципы, средства и методы полового воспитания детей и подростков.

Литература:

1. Кривенко О. Г. Первая медицинская помощь при некоторых неотложных состояниях [Текст]: [учеб. пособие для студ. вузов по дисц. "Основы мед. знаний"] / О. Г. Кривенко, Е. В. Ключко ; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурм. гос. техн. ун-т". - Мурманск : МГТУ, 2011. - 130 с.
2. Жукова. М. В. Проблема профилактики зависимого (аддиктивного) поведения в младшем школьном возрасте [Текст] / Жукова М. В.// Начальная школа. - 2011. - № 3. - С. 98-103.
3. Малюкова, И.Б. Игровые упражнения как средство повышения эффективности гимнастики для глаз [Текст]:/И.Б. Малюкова //Начальная школа плюс До и После. – 2009. – № 6. – С.67-69.