

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Саратовский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)

Культура здоровья

Методические указания к курсу
для студентов факультета физическая культура и
безопасность жизнедеятельности

Балашов 2011

УДК 821.161.1.09

ББК 83я73

И 90

Автор-составитель
Н.А. Медведева

Методические указания к курсу «Культура здоровья» составлены в соответствии с учебной программой и предназначены для студентов факультета физическая культура и безопасность жизнедеятельности. В них представлены содержание изучаемого курса, планы практических занятий, темы рефератов, вопросы к зачёту.

Рекомендуется к опубликованию в электронной библиотеке кафедрой безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) Саратовского государственного университета имени Н.Г.Чернышевского.

Работа представлена в авторской редакции.

© Медведева Н.А., 2011

Содержание

1. Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
2. Содержание дисциплины.....	4
3. Планы практических занятий.....	6
4. Темы рефератов.....	9
5. Библиографический список.....	9
6. Вопросы к зачёту.....	11
7. Тестовое задание для оценки остаточных знаний.....	11
8. Терминологический словарь.....	13

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

Дисциплина «Культура здоровья» изучается студентами очной и заочной формы обучения, изучение курса заканчивается зачётом.

1. Цели и задачи изучения дисциплины

Целью курса «Культура здоровья» является формирование у будущих педагогов сознательного отношения к своему здоровью и здоровью учащихся

Главными *задачами* изучения курса являются:

- ознакомление студентов с понятиями «культура», «здоровье» и «культура здоровья»;
- формирование навыков работы по формированию здорового образа жизни учащихся;
- развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья студентами через овладение принципами здорового образа жизни.

2. Содержание дисциплины

Общая и профессиональная культура педагога. Культура здоровья.

Культура, медицина, здоровье: основные направления и определения. Медицина как часть культуры. Педагогика как часть культуры. Взаимосвязь общей и профессиональной культуры учителя. Культура здоровья. Мирозрение культуротворчества и здравотворчества.

Здоровый образ жизни как культурологическая категория. Здоровый образ жизни (ЗОЖ), как культурологическая категория. Зависимость ЗОЖ от уровня общей культуры населения, социального положения, профессии, религии, национальных традиций. Формирование здорового образа жизни как биологическая и социальная проблема. Определение понятия «здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность и закаливание личная и коммунальная гигиена, психогигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, сексуальная культура, экологически грамотное поведение.

Культу психического здоровья. Психическое здоровье и факторы его определяющие. Формирование психического здоровья у детей. Роль семьи в формировании здоровой психики у детей. Врожденные особенности психики. Нарушение психического здоровья.

Эмоциональное благополучие как основной фактор психического благополучия. Признаки эмоционального благополучия и условия его достижения. Духовно-нравственное здоровье. Основные принципы духовного оздоровления. Психологические аспекты здорового образа жизни.

Учение Г.Селье. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Посттравматические стрессовые нарушения. Способы быстрого снятия

стресса.

Биоритмы и здоровье. Биоритмы и здоровье. Биологические ритмы и работоспособность. Биоритмы подростков. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности студентов. Погода и самочувствие человека

Культура питания. Характер питания населения России. Значение питания для организма. Проблемы питания студента. Рациональное питание как фактор здоровья. Типы и источники питательных веществ. Количественный и качественный состав пищи. Правила здорового питания. Разгрузочные дни. Представление о модных диетах. Правила хранения продуктов и приготовления пищи. Эстетика питания.

Искусство и здоровье. Воздействие искусства на эмоциональную сферу человека. Музыка, поэзия, живопись и здоровье. Изображение в живописи темы «Здоровье». Телевидение и кино. Принципиальные различия в восприятии телепередачи и кинофильма. Пагубное влияние на здоровье общества пропаганды с экрана жестокости, секса, насилия, лжи. Мода и здоровье. Болезни, обусловленные модой.

Культура здоровья и вредные пристрастия. Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм. Состояние проблемы на современном этапе: динамика распространения, факторы, способствующие росту употребления подростками психоактивных веществ (ПАВ). Типичные наркогенные мифы, вызывающие у подростков притупление инстинкта самосохранения в ситуациях, провоцирующих их к употреблению ПАВ. Характеристика наркотических, токсикологических средств, чаще всего применяемых подростками. Характеристика первой и последующих реакций организма на применение того или иного ПАВ. Достоверные признаки, свидетельствующие о применении подростками ПАВ. Обстоятельства и ситуации вызывающие острые клинические состояния у подростков, принимающих ПАВ. Первая помощь при острых клинических состояниях, вызванных передозировкой, интоксикацией и заражениях, сопутствующих применению ПАВ. Профилактические меры, включающие анти наркотическое образование детей и их родителей, воспитание у подростков устойчивого отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

Мода и здоровье. История моды. Мода различных стран мира и ее влияние на здоровье. Современная мода и здоровье. Проблемы анорексии и булимии.

Сексуальная культура. Понятие «Пол» и «Сексуальность». Их содержание и биологическая значимость. Психосексуальная сфера и ее значение. Совместимость партнеров. Основные проблемы интимных отношений.

Экологические основы культуры здоровья. Человек и окружающая среда. Антропогенное воздействие на природу. Адаптация организма человека к изменяющимся условиям окружающей среды. Резервы адаптации функций жизнеобеспечения как основной потенциал здоровья человека. Климат и

здоровье. Воздействие климатических факторов на биологический ритм человека, сезонную заболеваемость, метеотропную чувствительность. Прогрессивно ухудшающееся состояние окружающей среды и нарастающая угроза здоровью человека, потенциальная угроза существованию Человечества. Динамика демографических показателей. Рациональное природопользование. Экологическая культура и перспективы выживания Человечества. Задачи, методы и формы экологического образования и воспитания.

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры. Значение физической культуры и закаливания для укрепления, сохранения и восстановления здоровья. Функции физической культуры. Виды физических нагрузок и физических занятий. Их влияние на организм человека. Основные подходы к оздоровительным нагрузкам и тренировкам. Методы оценки физического состояния с использованием двигательных тестов. Разработка индивидуальных комплексов оздоровительных физических нагрузок и занятий. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Традиционные системы оздоровления. Нетрадиционные системы оздоровления.

3. Планы практических занятий

Занятие 1

ЗОЖ как культурологическая категория

Задания для самостоятельной работы студента:

1. Найдите русские народные пословицы о здоровье.

Подготовить ответы:

1. Человек и его здоровье с позиции системного подхода

2. Прогнозирование здоровья

3. Основные принципы формирования здоровья

4. Состояние здоровья населения - его динамика, тенденции, проблемы и перспективы

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Определение понятия «здоровый образ жизни».

2. ЗОЖ, как культурологическая категория.

3. Есть ли зависимость ЗОЖ от уровня общей культуры населения, социального положения, профессии, религии, национальных традиций.

4. Формирование здорового образа жизни как биологическая и социальная проблема.

5. Характеристика основных аспектов здорового образа жизни.

Обсуждение реферата по теме: 1

Литература: 1, 2, 6.

Занятие 2. Культура психического здоровья

Задания для самостоятельной работы студента:

Подготовить ответы на вопросы

1. Развитие образа «Я» и здоровье.
2. Роль педагогов в формировании внутренней картины здоровья у детей.

3. Нарушения психического здоровья.
4. Общая характеристика типов дизонтогенеза
5. Травматический стресс.
6. Посттравматические стрессовые нарушения у учащихся.

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Определение понятий «психическое здоровье»
2. Основные характеристики эмоционального благополучия.
3. Условия эмоционального благополучия студентов.
4. Нарушение психического здоровья.
5. Признаки эмоционального благополучия.

Литература: 2, 5.

Занятие 3. Биоритмы и здоровье

Задания для самостоятельной работы студента:

1. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности студентов
2. Русские народные метеорологические приметы, границы их применимости и связь их со здоровьем.

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Влияние биоритмов на здоровье человека.
2. Биологические ритмы и здоровье.
3. Специфика биоритмов подростков.
4. Погода и самочувствие человека.

Обсуждение реферата по теме: 2

Литература: 1, 2, 7.

Занятие 4. Культура питания

Задания для самостоятельной работы студента:

1. Диеты и их значение для здоровья подростков.
2. Организация, содержание, формы и средства гигиенического воспитания учащихся по вопросам рационального питания.
3. Правила покупки продуктов питания.

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Значение питания для организма.
2. Типы и источники питательных веществ.
3. Законы питания и компоненты пищи.
4. Принципы рационального питания.
5. Правила здорового питания.
6. Правила хранения продуктов и приготовления пищи.
7. Пищевые добавки.

Обсуждение рефератов по темам: 3-5

Литература: 1; 2; 3.

Занятие 5. Искусство и здоровье

Задания для самостоятельной работы студента:

1. Музыкаотерапия, история развития
2. Влияние классической музыки на здоровье
3. Поэзия и здоровье.

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Определение понятия «искусство».
2. Положительное и отрицательное влияние искусства на здоровье.
3. Музыкаотерапия, история развития.
4. Современная музыкаотерапия в России. Способы лечения музыкой.
5. Влияние слова на здоровье.

Литература: 1.

Занятие 6. Культура здоровья и вредные пристрастия. Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм

Задания для самостоятельной работы студента:

1. Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм.
2. Интернет-зависимость

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Вредные пристрастия и факторы зависимости.
2. Причины наркотической и лекарственной зависимости.
3. Признаки наркотической, лекарственной, алкогольной зависимостей.
4. Общий механизм действия наркотических веществ на организм.
5. Фазы наркомании.
6. Стадии алкоголизма.

Обсуждение рефератов по темам: 6-10

Литература: 1; 2; 6.

Занятие 7. Мода и здоровье

Задания для самостоятельной работы студента: 22-26

1. Загар: за и против.
2. Солярий.
3. Закаливание.
4. Идеология бодибилдинга
5. Модная фигура и будущие мамы

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Что такое мода?
2. Мода различных народов. Ее влияние на здоровье.
3. Мода средних веков, ее последствия.
4. Современная мода.
5. Роль стероидов в красоте. Последствия употребления.

Обсуждение рефератов по темам: 11-16

Литература: 1; 2.

Занятие 8. Экологические основы культуры здоровья

Задания для самостоятельной работы студента:

1. Задачи, методы и формы экологического образования и воспитания

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Человек и окружающая среда.
2. Адаптация организма человека к изменяющимся условиям окружающей среды.
3. Конституция, как адаптационный признак.
4. Климат и здоровье.
5. Задачи, методы и формы экологического образования и воспитания.

Обсуждение реферата по теме: 17

Литература: 1; 2.

Занятие 9. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры

Задания для самостоятельной работы студента:

1. Физическая культура: оздоровительный и профилактический эффект

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Значение физической культуры для организма
2. Функции физической культуры (образовательная, прикладная, спортивная, реактивная и оздоровительно-реабилитационная)
3. Физическая культура: оздоровительный и профилактический эффект

Обсуждение рефератов по темам: 18

Литература: 1; 2.

4. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Методы самооценки психического состояния здоровья.
2. Взаимосвязь биоритмов и природных катаклизмов.
3. Мифы о питании. Теория и практика здорового питания.
4. Раздельное питание.
5. Вегетарианство.
6. Механизмы наркотической зависимости.
7. Механизмы пагубного воздействия алкоголя на организм человека.
8. Женский алкоголизм как основа вырождения нации.
9. Влияние кофеина на организм человека.
10. Игровая зависимость.
11. Представления о красоте в Древнем Китае.
12. Египетские идеалы красоты.
13. Красота в Древней Греции.

14. Красота у разных племен и народов: Папуа-Новая Гвинея. Малайзия. Бирма. Кения. Аляска. Амазония. Индия. Центральная Азия. Ангола. Полинезия.
15. Женская красота – ее идеалы в истории России
16. Модные диеты и их последствия.
17. Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
18. Спорт как составляющая здорового образа жизни

5. Библиографический список

Учебная литература:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры / сост. Т. А. Беспалова. - Электрон. дан. - Саратов, 2011. - 247 с. - Режим доступа : http://library.sgu.ru/uch_lit/216.pdf
2. Айзман Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. - Электрон. дан. - Новосибирск : Изд-во Сибир. ун-та, 2010. - 224 с. - Режим доступа : <http://www.biblioclub.ru/book/57603>
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - ил., (Гриф). - [Б. м.] : Альфа-М, ИНФРА-М, 2009. - 336 с. - Режим доступа: http://library.sgu.ru/cgi-bin/irbis64r_91/cgiirbis_64.exe
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: - эталоны, представления, установки. - М.: Академия, 2001. - 352с.
5. Введение в педагогическую деятельность. Краткий курс : Учебное пособие для студентов заочной формы обучения / Сост. А.А. Кармаев, Е.В. Яфарова. – Балашов : Изд-во «Николаев», 2003.
6. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.5.
7. Психология здоровья/под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003. - 607с.
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. - М.: Издат. центр «Академия», 2001. - 320 с.6. Слостенин, В.А. Профессиональная культура учителя / Под ред. В.А. Слостенина. – М. : Просвящение, 1993
9. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье: Учебное пособие / А.В. Тимушкин. – Балашов: Изд-во «Николаев», 2004. – 120 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.bfsgu.ru/elbibl>
2. <http://dic.academic.ru>
3. http://library.sgu.ru/uch_lit/216.pdf
4. <http://www.biblioclub.ru/book/57603>

6. ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ

1. Взаимосвязь общей и профессиональной культуры учителя. Культура здоровья
2. Определение понятия "здоровый образ жизни". Основные составляющие здорового образа жизни.
3. Понятие «физическое здоровье». Факторы его определяющие.
4. Психическое здоровье и факторы его определяющие. Оценка психического здоровья.
5. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья
6. Биоритмы и здоровье.
7. Действие алкоголя, наркотиков на организм детей и подростков
8. Законы питания и вредные компоненты пищи
10. Пища и интеллект
11. Принципы рационального питания.
12. Правила здорового питания
13. Физическая культура и здоровье
14. Функции физической культуры
15. Физическая культура: оздоровительный и профилактический эффект
16. Экологические основы культуры здоровья
17. Задачи, методы и формы экологического образования и воспитания.
18. Климат и здоровье
19. Влияние искусства на здоровье
20. Музыкаотерапия, история развития.
21. Мода и здоровье

7. ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ

Укажите правильный ответ

1. В соответствии со словарем русского языка 1982 г культура это:
 - а) способность к эффективной работе, учебе
 - б) **совокупность достижений человечества в производственной, общественной и умственной жизни**
 - в) возделывание, обработка, уход, улучшение

2. Какой из перечисленных факторов оказывает наиболее существенное влияние на состояние здоровья человека:

- а) качество медицинского обслуживания
- б) экологическая обстановка
- в) **образ жизни**

3. Человек открыто заявляет о своих целях и правах и стремится к тому, чтобы его потребности были удовлетворены. Определите тип поведения.

- а) пассивный
- б) **активный**
- в) агрессивный

4. Какая составляющая является главным фактором, определяющим качество нашей жизни

- а) **физическая**
- б) психическая
- в) социальная

5. Мотив в переводе с латинского означает:

- а) **двигаю**
- б) беру
- в) получаю

6 Римский врач Гален рекомендовал использовать музыку для лечения:

- а) смертельных инфекций
- б) **противоядие от укусов ядовитых змей**
- в) лечения тарантизма (укус пауков тарантулов)

7 Синдром «шнурочной печени» возникал в результате ношения:

- а) пирсинга
- б) джинс
- в) **корсетов**

8. еленаправленно организованный и систематически осуществляемый процесс овладения экологическими знаниями, умениями и навыками это:

- а) экологическое воспитание
- б) экологические навыки
- в) **экологическое образование**

10. Как называется самая тяжелая форма алкогольной интоксикации:

- а) алкоголизм
- б) алкогольное отравление
- в) **белая горячка**

11. Какой продукт содержит вещество «серотонин»?

- а) **банан**
- б) клубника
- в) орехи

12. Наибольшую опасность для здоровья человека представляют пищевые добавки с индексами:

- а) **E 200-283**
- б) E 300-350
- в) E 150-200

13. Какое из определений «здоровья» было дано Всемирной организацией здравоохранения:

- а) одно из основных условий оптимизации человеческого существования и одно из основных условий счастья человека
- б) состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие либо болезненные изменения
- в) **состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов**

14. культура представляет собой часть общечеловеческой культуры, в которой с наибольшей полнотой запечатлелись духовные и материальные ценности образования и воспитания, а также способы творческой педагогической деятельности, необходимые для обслуживания исторического процесса смены поколений, социализации личности.

- а) экологическая
- б) **педагогическая**
- в) психологическая

15. Сколько принципов составляют основу рационального питания

- а) 2
- б) **3**
- в) 4

8. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

— (биоритмы) периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений

Духовность — это нравственно ориентированные проявления человека, как основание совести, соучастия и содействия, как проявление духа

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального

благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Культура - совокупность достижений человечества в производственной, общественной и умственной жизни.

Культура (лат. *cultura* - возделывание, земледелие, воспитание, почитание) — предмет изучения культурологии

Культура аксиологическая — есть совокупность выдающихся произведений человеческой деятельности, которые делают его жизнь наиболее комфортной и объяснимой.

Культура антропологическая — есть способ человеческой жизнедеятельности по преобразованию природы, общества и самого человека, выраженный в продуктах материального и духовного творчества.

Культура информационно-семиотическая — есть социально значимая информация, передающаяся из поколения в поколение и выражающаяся через ценности, нормы, смыслы и знаки.

Педагогическая культура - часть общечеловеческой культуры, в которой с наибольшей полнотой запечатлелись духовные и материальные ценности образования и воспитания, а также способы творческой педагогической деятельности, необходимые для обслуживания исторического процесса смены поколений, социализации личности

— вещества, добавляемые в продукты питания для придания им желаемых свойств, например, определённого аромата (ароматизаторы), цвета (красители), длительности хранения (консерванты), вкуса, консистенции.

Токсикомания - один из самых злокачественных видов наркомании.

Экологическая культура - отношение к природе и его поведение, которое позволяет эту природу беречь

Экологическое воспитание – формирование у человека сознательного восприятия окружающей природной среды, убежденности в необходимости бережного отношения к природе, к разумному использованию ее богатства, понимание важности преумножения естественных ресурсов.

Экологическое образование – целенаправленно организованный и систематически осуществляемый процесс овладения экологическими знаниями, умениями и навыками.

Учебно-методическое издание

Автор-составитель
Медведева Наталья Александровна

Культура здоровья

Методические указания к курсу
для студентов факультета физическая культура и
безопасность жизнедеятельности

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского