

Тема 3 Формирование здорового образа жизни современных школьников

Рекомендуемая литература для изучения темы – [1-11]

Цель: закрепить представления студентов о факторах, формирующих здоровье.

Задачи:

- 1 Сформулировать основные понятия.
- 2 Определить факторы здоровья
- 3 Определить факторы риска.

Основные понятия: здоровье, болезнь, здоровый образ жизни, общественное здоровье, индивидуальное здоровье, психическое здоровье.

Вопросы к занятию:

- 1 Рассмотрите основные определения, связанные со здоровьем, болезнью.
- 2 Уясните разницу между индивидуальным и популяционным здоровьем
- 3 Определите, в чем проблема личной ответственности человека за свое здоровье.
- 4 Рассмотрите основные документы, свидетельствующие о том, что здоровье человека является приоритетом в деятельности государства РФ.
- 5 Уясните роль государства в обеспечении здоровья граждан.
- 6 Дайте определение здоровью, болезни.
- 7 В чем разница между индивидуальным и популяционным здоровьем
- 8 Проблема личной ответственности человека за свое здоровье.
- 9 Факторы, препятствующие гигиеническому воспитанию.
- 10 Здоровье человека как приоритет в деятельности государства.
- 11 Роль государства в обеспечении здоровья граждан
- 12 Здоровьесберегающие принципы организации режима дня.
- 13 Понятие о биоритмах.
- 14 Влияние биоритмов на здоровье человека.
- 15 Основы режима труда и отдыха (на примере студентов).
- 16 Гигиена умственного и физического труда.
- 17 Утомление и переутомление: определение понятий, физиологическая сущность, признаки и меры профилактики.

Изучение и анализ факторов образа жизни человека путем анкетирования (на примере студентов).

Разработка рекомендаций по здоровому поведению.

Вопросы для самоконтроля:

- 1 Что такое здоровьесберегающие принципы организации режима дня?
- 2 Что такое биоритмы?
- 3 Как влияют биоритмы на здоровье человека?
- 4 Основы гигиены умственного и физического труда.
- 5 Что такое утомление и переутомление: определение понятий, физиологическая сущность, признаки и меры профилактики?
- 6 Какие вы дали бы рекомендации по здоровому поведению?

Задание для самостоятельной работы: Тема для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
- Режим дня студентов	- проработка учебного материала; - поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору; - разработка мультимедийных презентаций

Форма контроля: проверка заданий и ответы на вопросы