

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ЗАВДАННЯ

ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З РОЗДІЛУ 1

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

ВСТУП

Глобальні процеси в економіці, екології, демографії, інформатизації, комп'ютеризації позначаються на різних сферах життєдіяльності людей, їх інтелектуальному, духовному та емоційному й фізичному станах.

В багатьох країнах світу різко погіршилося здоров'я населення, зросла захворюваність (у наш час існує більше 20000 нозологічних одиниць), надзвичайно низька культура знань індивіда про своє здоров'я, перебування людини в умовах невизначеності, криз, швидких соціальних змін. Від людини вимагають зміни ментальності, фізіологічної активності для адаптації до нових умов життя.

Виникла необхідність розвитку резервів активної, творчої прогностичної діяльності, саморозвитку й активізації власних психофізіологічних резервів, оцінка і прогноз яких – завдання загальної теорії здоров'я.

Здоров'я – це природна, абсолютна життєва цінність, яка займає верхню ступінь на ієрархічній градації цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси, ідеали, гармонія, краса, зміст і щастя життя, творча праця, програма і ритм життєдіяльності.

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини.

Засвоєння основних положень, засобів та методів дослідження і є основним практичним результатом засвоєння дисципліни.

Практичне заняття № 1

Тема. Сучасне розуміння здоров'я людини

Мета: ознайомити з основними поняттями «здоров'я»; надати характеристику типів здоров'я: примітивний, постпримітивний, квазімодерний, модерний, посмодерний.

Короткі теоретичні відомості

«Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад».

Поняття «хвороба» і «здоров'я» тісно пов'язані між собою. Вимірити здоров'я і хворобу важко, а провести між ними чітку межу практично неможливо.

Предмет дисципліни – індивідуальне здоров'я людини, його механізми та можливості управління ними.

Об'єкт – здорова людина і людина, що знаходиться у стані передхвороби.

Завдання до теми

1. Надати відповідь на запропоновані запитання:

1. Визначення поняття «здоров'я».
 2. Примітивний тип здоров'я.
 3. Постпримітивний тип здоров'я.
 4. Квазімодерний тип здоров'я.
 5. Модерний тип здоров'я.
 6. Постмодерний тип здоров'я.
 7. Поняття формалізованої мови тип здоров'я.
 8. Психічне здоров'я.
 9. Духовне здоров'я.
 10. Фізичне здоров'я
 11. Соціальне здоров'я.
2. Розробити паспорт здоров'я (щоденник здоров'я).

Рекомендована література

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л.А.Попова. – Ростов-на-Дону : Гиппократ, 2000. – 243 с.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Вайнер Э. Н. Валеология : [учебник для вузов] / Э. Н. Вайнер. – М. : Наука, 2001. – 416 с.

4. Гладышев Ю. В. Валеология: Учебно-методический комплекс. / Ю. В. Гладышев, Н. Г. Гладышева. – Новосибирск: НГУЭУ, 2008. – 108 с.
5. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник./ М.С. Гончаренко, С.Є.Лупаренко. – Харків: Харків. нац. ун-т імені В.Н. Каразіна, 2008. – 121 с.
6. Петрушин В. И. Валеология : [учебное пособие] / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина – М. : Гардарики, 2003. – 432 с.
7. Сущенко Л. П. Валеологія як наука про здоров'я / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1997. – 28 с.
8. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. Рекомендовано наук-метод комісією з валеології НМР Міністерство освіти України / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. . – 324 с.
9. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя ЗДУ, 1998. – 70 с.
10. Хочу быть здоровым: Справочное издание / Под ред. П. Г. Отрощенко, Чумаков Б.Н. Валеология : [учебное пособие] / Б. Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2001 – 407 с.

Практичне заняття № 2

Тема. Теоретичні засади формування здорового способу життя

Мета: ознайомити з критеріями (рівень життя, якість та стиль життя) здорового способу життя та його складовими.

Короткі теоретичні відомості

Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань.

Здоровий спосіб життя включає наступні основні компоненти:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття).
2. Раціонально збалансоване харчування.
3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності).
4. Відсутність шкідливих звичок.
5. Володіння елементарними методиками самоконтролю. Медичний контроль (профілактичні огляди).

6. Культуру міжособистісного спілкування і поведження в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату).

7. Психофізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу).

8. Статеву культуру.

Завдання до теми

1. Уважно розглянути запропоновані питання та надати відповідь

1. Що таке рівень життя?

2. Суть якості та стилю життя.

3. Категорії здорового способу життя.

4. Шляхи поліпшення здоров'я.

5. Зміст принципів здорового способу життя.

6. Методи та стратегії здорового способу життя.

2. Розробити один соціальний проект по формуванню здорового способу життя певної категорії населення (діти дошкільного віку; діти молодшого шкільного віку; підлітки; юнаки; молодь; люди похилого віку; люди з особливими потребами).

Рекомендована література

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л.А.Попова. – Ростов-на-Дону : Гиппократ, 2000. – 243 с.

2. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпійская литература, 2003. – 424 с.

3. Вайнер Э. Н. Валеология : [учебник для вузов] / Э. Н. Вайнер. – М. : Наука, 2001. – 416 с.

4. Гладышев Ю. В. Валеология: Учебно-методический комплекс. / Ю. В. Гладышев, Н. Г. Гладышева. – Новосибирск: НГУЭУ, 2008. – 108 с.

5. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник./ М.С. Гончаренко, С.Є.Лупаренко. – Харків: Харків. нац. ун-т імені В.Н. Каразіна, 2008. – 121 с.

6. Петрушин В. И. Валеология : [учебное пособие] / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина – М. : Гардарики, 2003. – 432 с.

7. Сущенко Л. П. Валеология як наука про здоров'я / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1997. – 28 с.

8. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. Рекомендовано наук-метод комісією з валеології НМР Міністерство освіти України / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. . – 324 с.

9. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя ЗДУ, 1998. – 70 с.

10. Хочу быть здоровым: Справочное издание / Под ред. П. Г. Отрощенко, Чумаков Б.Н. Валеология : [учебное пособие] / Б. Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2001 – 407 с.

Практичне заняття № 3

Тема. Історія діяльності з формування здорового способу життя

Мета: ознайомити з історією та етапами розвитку науки про здоров'я, її дефініціями, предметом, об'єктом вивчення, теоретико-методологічною основою.

Короткі теоретичні відомості

Загальна теорія здоров'я (ЗТЗ) – це теорія та практика формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Предмет дисципліни – індивідуальне здоров'я людини, його механізми та можливості управління ними.

Об'єкт – здорова людина і людина, що знаходиться у стані передхвороби.

Складові частини дисципліни:

Педагогічна валеологія (валеологія – наука про здоров'я).

Медична валеологія (управління механізмами здоров'я з використанням медичних технологій).

Психовалеологія (формування установок та мотивацій до оздоровлення).

Засоби фізичної культури у розв'язанні проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я (теорія та методика фізичного виховання, масовий спорт, рекреація, повторна профілактика хвороб).

Спортивна валеологія (предмет її дослідження – здоров'я спортсмена).

Теоретичні основи загальної теорії здоров'я можуть бути сформульовані в наступних *принципах*:

– загальна теорія здоров'я розглядає індивідуальне здоров'я як самостійну соціально-медичну категорію, яку можна характеризувати прямими показниками (якісно і кількісно) і якою можна управляти (формувати, зберігати, зміцнювати).

– категорія «здоров'я» є більш загальною (головною), ніж хвороба, бо хвороба виникає тоді, коли вичерпуються резерви здоров'я або є його уроджені дефекти;

– між здоров'ям та хворобою виділяють перехідні стани;

Мета загальної теорії здоров'я як навчальної дисципліни – озброїти студентів знаннями про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Задачі загальної теорії здоров'я як навчальної дисципліни:

Освоєння методів для оцінювання, прогнозування здоров'я.

Запобігання розвитку захворювань (первинна профілактика) за рахунок зміцнення механізмів здоров'я.

Запобігання загостренню або подальшому розвитку захворювання (вторинна профілактика).

Третинною профілактикою є – запобігання інвалідизації, але це не є завданням валеології.

Формування «психології здоров'я» – мотивації до корекції способу життя індивідом з метою зміцнення здоров'я.

Розробка програм підвищення рівня здоров'я популяції через індивідуальне здоров'я. Проведення практичних заходів з формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Завдання до теми

1. Сформувати у студентів уявлення про вплив цивілізації на біологічну природу людини, про характер та особливості патології сучасної людини.

2. Ознайомити студентів з двома стратегіями досягнення здоров'я, їх сутністю.

3. Завести словник термінів дисципліни. Занести до нього наступні терміни та їх тлумачення.

Методичні поради

Звернути увагу! Користуючись словником та інтернет-ресурсами, дати характеристику наук: санології, гігієни, валеології. Порівняти предмети їх вивчення, мету, завдання. Визначити відмінності.

Використовуючи матеріали лекції та рекомендовану літературу, надати відповіді на запропоновані питання:

1. Поняття «здоровий спосіб життя» в історичному аспекті.

2. Всесвітня асамблея з охорони здоров'я 1977 року.

3. Оттавська Хартія.

4. IV Міжнародна конференція з формування здорового способу життя.

5. Аналіз діяльності щодо формування здорового способу життя на сучасному етапі.

Рекомендована література

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л.А.Попова. – Ростов-на-Дону : Гиппократ, 2000. – 243 с.

2. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Вайнер Э. Н. Валеология : [учебник для вузов] / Э. Н. Вайнер. – М. : Наука, 2001. – 416 с.
4. Гладышев Ю. В. Валеология: Учебно-методический комплекс. / Ю. В. Гладышев, Н. Г. Гладышева. – Новосибирск: НГУЭУ, 2008. – 108 с.
5. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник./ М.С. Гончаренко, С.Є.Лупаренко. – Харків: Харків. нац. ун-т імені В.Н. Каразіна, 2008. – 121 с.
6. Петрушин В. И. Валеология : [учебное пособие] / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина – М. : Гардарики, 2003. – 432 с.
7. Сущенко Л. П. Валеологія як наука про здоров'я / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1997. – 28 с.
8. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. Рекомендовано наук-метод комісією з валеології НМР Міністерство освіти України / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. . – 324 с.
9. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя ЗДУ, 1998. – 70 с.
10. Хочу быть здоровым: Справочное издание / Под ред. П. Г. Отрощенко, Чумаков Б.Н. Валеология : [учебное пособие] / Б. Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2001 – 407 с.

Практичне заняття № 4

Тема. Професійна компетенція соціального педагога

Метою є розгляд становлення в Україні професії “соціальний педагог”, її високого суспільного статусу, потреби, що швидко зростає, у відповідних службах соціального захисту людей.

Короткі теоретичні відомості

Підготовка професійних працівників соціальної сфери – одне з головних завдань у системі соціальної освіти. Вона потребує нового погляду і наукового обґрунтування цілісної дидактичної системи підготовки соціальних педагогів, пошуку форм і засобів навчання і самонавчання, адекватних вимогам до рівня підготовки професіонала.

Що стосується соціального педагога, то дослідники не єдині в думці щодо структури його професійної компетентності і називають понад півтора десятка її складових, зокрема:

- ерудованість в сфері політики, економіки, соціального розвитку, культури;

- знання теоретичних підстав професії;
- уміння виконувати професійно зумовлені дії;
- уміння ухвалювати рішення і відповідати за їх наслідки;
- здатність викликати інтерес суспільства до результатів своєї професійної діяльності;

- комунікабельність;
- професійний такт і делікатність;
- емоційна стійкість і готовність до психологічних навантажень;
- толерантність, доброзичливість і увага до людей та ін.

Отже, професійна компетентність соціального педагога – це системна освіта, що охоплює чотири компоненти (особовий, соціальний, технологічний, комп'ютерний), що є результатом процесу підготовки фахівця у вищому навчальному закладі.

Завдання до теми

1. Уважно розглянути запропоновані питання та надати відповідь

1. Історія виникнення понять «компетенція», «компетентність»
2. Діагностика: «Самооцінка рівня власної професійної компетентності»
3. Етапи формування ключових компетентностей від педагога до учня:

Компетентності випускника;

2. Скласти план роботи соціального педагога на місяць в ЦСССДМ у відділі по роботі з формування здорового способу життя.

Рекомендована література

1. Основи соціальної роботи: Учеб. посібник для студ. вищ. навч. закладів / За ред. Н.Ф.Басова. - М.: Академія, 2004. - 288 с.

2. Павленок, П.Д. Теорія, історія та методика соціальної роботи: Навчальний посібник. / П.Д. Павленок. - М.: Дашков і К, 2004.

3. Петренко, І.В. Професія соціальна робота // Полярна правда. - 2005. - № 31. - С. 9.

4. Соціальна робота: теорія і практика: Учеб. посібник / Відп. ред. д.і.н., проф. Є.І. Холостова, д.і.н., проф. А.С. Сорвіно. - М.: ИНФРА-М, 2004. - 427 с.

5. Технології соціальної роботи в різних сферах життєдіяльності / За ред. проф. П.Д. Павленка: Навчальний посібник. - М.: Дашков і К, 2005. - 236 с.

6. Технологія соціальної роботи: Підручник / За ред. А.А.Чернецкой. - Ростов-на-Дону: Фенікс, 2006.

7. Холостова, Є.І. Генезис соціальної роботи в Росії: Навчальний посібник. - М.: Дашков і К, 2007. - 232 с.

Практичне заняття № 5

Тема. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя

Мета: вивчення впливу ЗМІ та інших джерел інформації на формування способу життя дітей та молоді.

Предмет: зміст інформації про ЗСЖ, яку отримують діти, молодь з таких джерел, як ЗМІ (газети, журнали, які найчастіше читають діти та молодь, телевізійні передачі; радіопередачі; реклама); навчальні заклади (шкільні програми з біології, валеології, літератури, художньої літератури; навчальні посібники, педагоги, позакласна робота); позашкільне спілкування (дитячі формальні та неформальні організації, спортивні секції; позашкільні установи різного спрямування, позапрограмна художня література); сімейне оточення (батьки; близькі родичі та інші); однокласники, ровесники, дорослі знайомі.

Короткі теоретичні відомості

Засоби масової інформації (ЗМІ) – один із важливих чинників, що тією чи іншою мірою виконує замовлення суспільства та окремих соціальних груп щодо певного впливу на населення в цілому, в тому числі й на окремі вікові та соціальні категорії. Можна виокремити два аспекти такого впливу. По-перше, засоби масової інформації істотно сприяють як засвоєнню молоддю широкого спектру соціальних норм, так і формуванню у них ціннісних орієнтацій у сфері політики, економіки, здоров'я, права тощо. По-друге, засоби масової інформації фактично є своєрідною системою неформальної освіти та просвіти різних категорій населення, і зокрема дітей та молоді. При цьому користувачі засобів масової інформації здобувають досить різнобічні, суперечливі, несистематизовані знання, відомості з різних питань соціально-політичного життя.

Пропаганда засад здорового способу життя повинна вестися усіма засобами, але найбільші можливості оперативного інформування та охоплення найширшої аудиторії, звичайно, мають телебачення, радіо та преса. Більша частина української молоді задовольняє свої інформаційні потреби саме за допомогою телевізора. Однак чи є цей спосіб ефективним – питання спірне. Адже перегляд телепередач тут виступає не стільки засобом отримання інформації, скільки формою дозвілля, отримання задоволення від видовищ.

Метою впливу засобів масової інформації на індивідуальному рівні щодо формування здорового способу життя є усвідомлення, знання, ставлення, самодієвість, вміння – все це загалом змінює поведінку людини. Усвідомлення проблеми здоров'я є найбільш вагомим результатом на індивідуальному рівні, хоча воно недостатньо оформлене як самостійна концепція здоров'я.

Завдання до теми

1. Уважно розглянути запропоновані питання та надати відповідь

1. Визначення поняття «засоби масової інформації».

2. Визначення поняття «засоби масової комунікації».

3. Соціальні функції ЗМІ – виховання, організація поведінки, створення певного емоційно-психологічного тону, комунікації.

4. Особливості впливу ЗМІ на поведінку людини.

2. Розробити та презентувати макет соціальної реклами з формування здорового способу життя.

Рекомендована література

1. Інформаційний бюлетень “Моніторинг громадської думки населення України” № 4(53) за квітень 2001 р. – 25 с.

2. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді/ О. Яременко, О. Балакирева, Н. Бутенко, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальний досліджень, 2000. – 111 с.

3. Формування здорового способу життя: Навч. посібн. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців/ О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232 с.

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ЗАВДАННЯ

ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З РОЗДІЛУ 2

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

Практичне заняття № 1

Тема. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика

Мета: надати інформацію студентам щодо сутності ПАР, розглянути причини їх вживання людиною, а також визначити вплив ПАР на організм людини; надати студентам інформацію про те, що будь-яка психоактивна речовина – отрута, а також про реакцію організму на таку отруту; означити поняття про недоцільність вживання алкоголю на дні народження дитини.

Короткі теоретичні відомості

Куріння тютюну — найпоширеніша звичка, яка руйнує здоров'я людини. Немає сумніву у тому, що з вживанням тютюну пов'язана велика кількість всіляких хвороб, а при зловживанні курінням — можуть виникати надто небезпечні недуги. Пристрасть до тютюну вважається також як хвороба, що відноситься до розряду наркоманій. Численними науковими дослідженнями доведено підвищений рівень смертності серед курців. У наш час боротьба з курінням є не тільки медичною, а й соціальною проблемою. Не зважаючи на існуючі заходи проти вживання тютюну, значних успіхів у його подоланні поки що не досягнуто. Ця шкідлива звичка міцно утримується в побуті людей і продовжує розповсюджуватись. Викликає занепокоєння переміщення куріння у більш ранні вікові групи населення та поширення його серед осіб жіночої статі.

Тютюн (від іспанського «табако») — рослина родини пасльонових. Дим, що утворюється під час куріння тютюну, містить в собі багато шкідливих для здоров'я речовин. Серед них головне місце посідає нікотин — складна органічна сполука, яка є однією з найсильніших отрут. Крім нікотину, до складу тютюнового диму входять багато інших органічних та неорганічних речовин. Серед них окис вуглецю (чадний газ), синильна кислота, вуглекислота, сірководень, ефірні олії, смола, метиловий алкоголь (деревний спирт) та інші компоненти — всього близько 200 шкідливих речовин, у тому числі й такі, які викликають небезпеку захворіти на рак.

Наркотик – це психоактивна речовина (ПАР), яка при вживанні впливає на органи сприйняття (зір, слух, смак, нюх), а також мислення, почуття і поведінку людини¹

Наркотизм (або адиктивна поведінка) – на відміну від наркоманії, розглядається як зловживання рядом речовин, які змінюють свідомість, але до того, як почнуть діяти механізми психологічної та фізичної залежності. Поняття «наркотизм» також включає ряд елементів наркотичної субкультури в навколишньому середовищі. Наркоманія – хвороба, яка викликана систематичним вживанням наркотиків, що виявляється синдромом зміни

реактивності, психічною і фізичною залежністю, а також деякими іншими психотичними та соціальними феноменами.

Синдром психічної залежності – сукупність симптомів, які вказують на те, що людина не бачить свого існування без вживання наркотиків (взаємо- дія із собою, життям, з іншими людьми). Синдром фізичної залежності – сукупність симптомів, які вказують на те, що наркотик став основою процесу обміну речовин в організмі. Якщо дана речовина перестає потрапляти в організм – настає абстинентний синдром, для подолання якого знову необхідний наркотик, і доза може постійно зростати. Наркозалежна людина – людина, яка систематично вживає наркотики. Споживання ін'єкційних речовин (СІН) – введення наркотиків в організм людини шляхом ін'єкції (як внутрішньом'язово, так і внутрішньовенно).

Алкоголь - те саме, що й одноатомний спирт (винний спирт, етанол, етиловий спирт). Рідина без кольору, з характерним запахом і смаком, легкозаймиста, з температурою кипіння 78,3°. Хімічна формула C_2H_5OH . Використовується як розчинник, антифриз, дезінфікуючий засіб, моторне паливо, для приготування алкогольних (спиртних) напоїв та лікувальних засобів . Прийнято виділяти побутове пияцтво, хронічний алкоголізм, алкогольні психози (гострі - наприклад, біла гарячка; хронічні - наприклад, алкогольне марення ревнощів, Корсаковський психоз, хронічний галюциноз). З медичного погляду алкоголь є наркотиком, з юридичної - ні. Тому в сучасній літературі іноді використовується термін інтоксикант, в якому одночасно фіксується і отруйна, і оп'янююча дія алкоголю. Алкогольні напої - це напої, які містять алкоголь (етиловий спирт), воду та речовини, що надають йому запаху та смаку.

Завдання до теми

1. Уважно розглянути запропоновану ситуацію та надати відповідь на питання

Ситуація 1. Дві подруги, Світлана і Ірина, уперше потрапили на “дорослу” вечірку, де ніхто не збирався говорити, що спиртне їм ще рано споживати, де взагалі нікому було підказати, як їм поводитись. Як і всі, подруги випили по чарочці коньяку, і їм відразу стало весело. Після другої чарки Світлана в захваті хихикала, танцювала до упаду, і все навколо кружляло разом з нею. Третю чарку вона випила з деяким зусиллям, але відмовитись вважала за незручність, оскільки тост був “За прекрасних пань!”. Після цього Світлана стала поводитися зовсім нерозумно: загравала з хлопцями, втручалася в чужі розмови, приставала до всіх з обіймами та поцілунками. Ірина, навпаки, трималася прекрасно, хоч і пила нарівні зі Світланою. Вона робила знаки, намагаючись зупинити Світлану, повернути її поведінку в рамки пристойності. Незважаючи на відчайдушний настрій, четверту чарку Світлана пити побоювалася, але, подивившись на Ірину, яка зробила це зовсім спокійно, вирішила не

відставати. Незабаром язик у неї почав заплітатися, руки-ноги не слухалися, почувалась погано, і Світлана взагалі вже нічого не розуміла. П'ятий тост підняли за батьків. “Пити до дна! – кричали з усіх боків. – Батьки – це святе!” І цього разу, зробивши над собою зусилля, Світлана з відразою випила. Добре, що поруч сиділа Ірина, яка довела подругу до туалету, інакше її вирвало б прямо за столом. Якби не Ірина, Світлана взагалі б до додому не добралася. Вона йшла, плентаючись, не розуміючи, в який бік іти, часто сідала на землю і бурмотіла, що спатиме тут. Ірина насилу довела її і “передала” з рук у руки батькам. Батьки Світлани жажнулися. Промучившись із дочкою всю ніч, вони довго лаяли її та все ставили у приклад Ірину, яка поводитися пристойно, а не напилася до півсмерті. “Дивно, – думала Світлана, – адже ми ж з Іриною пили однаково; чому вона сп'яніла менше за мене?”

Дайте відповіді на запитання:

1. Хто з дівчат біологічно схильний до алкоголізму?
2. Як варто поводитися стосовно алкоголю Ірині?
3. Як варто поводитися стосовно алкоголю Світлані?
4. Чи правильну позицію зайняли батьки Світлани?
5. Які симптоми алкогольного отруєння спостерігалися в Світлані?
6. Як складеться доля дівчат, якщо вони потраплять в алкогольне мікросередовище?

2. Скласти програму тренінгових занять з профілактики вживання психоактивних речовин (ПАР) підлітками та молоддю «Будь незалежним!»

Рекомендована література

1. Андреева Т. Курс виживання для некурящих / Т. Андреева, К. Красовский. - К., 2000. - 48 с.
2. Боровець З. Курити-не курити... не всеодно / З.Боровець. - Л. : Свічадо, 2008. - 40 с.
3. Возняк О.В. Шкідливий вплив тютюнопаління / О.В. Возняк // Трибуна. - 2006. – №9/10. - С. 38-39.
4. Возняк О. Компоненти тютюнового диму та їх дія на організм людини / О. Возняк // Біологія і хімія в школі. - 2007. - №1. - С. 13-16.
5. Горяня Л. До вивчення теми " Шкідливий вплив куріння на організм людини" / Л. Горяня // Біологія і хімія в школі. - 2006. - №5. - С. 8-13.
6. Горяня Л.Г. Методичні рекомендації до викладання теми "Шкідливий вплив тютюнокуріння на організм людини" / Л.Г. Горяня // Безпека життєдіяльності. - 2005. - №5. - С. 34-41.

7. Шкідлива звичка куріння... але наскільки? [Електронний ресурс] // Букет : черкаський святковий портал : [сайт]. - Режим доступу : <http://buket.ck.ua/index.php?name=Pages&op=page&pid=597>.

8. Кащук Л.М. Курити чи зберегти здоров'я? [Електронний ресурс] // Портал міста Жмеринки.– Режим доступу : http://zhmerynka.com.ua/index.php?catid=6:2011-02-16-11-03-13&id=552&option=com_jcontentplus&view=article.

9. Куріння і здоров'я [Електронний ресурс] // Здоровий образ життя : перший український блог про здорове життя.– Режим доступу : <http://wayoflife.dp.ua/shkidlyvifactory/kurinnya-i-zdorovya/>.

10. Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки : посіб. для спец. приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній / [О.В. Безпалько, Н.В. Зимівець, Т.В. Журавель, В.П. Лютий] ; за заг. ред. Р.Х. Вайноли, Т.Л. Лях. – К. : ТОВ „ДКБ „РОТЕКС”, 2007. – 190 с.

11. Воробьева Т.В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ : руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска / Т.В. Воробьева, А.В. Ялтонская. – М. : УНП ООН, 2008. – 70 с.

12. Галагузов А.Н. Социально-педагогическая профилактика алкоголизма несовершеннолетних : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Галагузов Алексей Николаевич. – Нижний Новгород, 2001. – 140 с.

13. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Гусева Н.А. ; под ред. Л.М. Шипицыной. – СПб. : Речь, 2003. – 256 с.

14. Журавель Т.В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності / Т.В. Журавель // Соціальна педагогіка : навч. посібник / За заг. ред. О.В. Безпалько; Авт.-кол. О.В. Безпалько, І.Д. Зверєва, Т.Г. Веретенко та ін. : – К. : Академвидав, 2013. – 312 с.

15. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади : метод. матеріали до тренінгу / авт.-упоряд. Н.В. Зимівець ; за заг. ред. Г.М. Лактіонової. – К. : Наук. світ, 2004. – 205 с.

16. Концепція профілактики вживання психоактивних речовин в освітньому середовищі (затв. Міністерством освіти і науки РФ від 5.09.11 р.) 8. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки / Н.Ю. Максимова. – К. : «Либідь», 2011. – 520 с.

Практичне заняття № 7

Тема. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя

Метою є розкрити теоретичні основи та виявити шляхи і способи виховання здорового способу життя в сім'ї.

Короткі теоретичні відомості

Сучасна сім'я – група, об'єднана міцними зв'язками почуттів, із характерним високим рівнем приватності домашнього життя, де головна увага приділяється вихованню дітей. Відбувається зростання ролі афективного індивідуалізму, формування шлюбного зв'язку на основі персонального вибору, скріпленого сексуальним потягом та романтичним коханням.

Формування здорового способу життя є одним із важливих напрямів сімейного виховання. Адже кожен з батьків бажає, щоб дитина виросла фізично й психічно здоровою, без шкідливих звичок. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу: стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаєностосунків між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації вільного часу сім'ї, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, куріння, застосування наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім'ї в основному обумовлює й спосіб життя дітей. Чисельні дослідження свідчать, що сімейні конфлікти між самими батьками, батьками та дітьми, застосування фізичних покарань, нерозуміння батьками дітей, відсутність батьківської уваги, підтримки дитини - усе це стає причиною того, що процес становлення особистості підлітка проходить важче, ніж звичайно.

На спосіб життя сім'ї, а отже і дитини, впливає й структура самої сім'ї. Національне опитування "Спосіб життя молоді", яке було проведено УІСД в жовтні 1999 р. виявило, що тільки дві третини молоді проживають у повних сім'ях. Загальновідомо, а також виявлено в результатах цього опитування, той факт, що батьки для різних груп підлітків та молоді є одним з основних джерел інформації з багатьох питань. Крім того, саме до батьків, в першу чергу, звертаються молоді люди зі своїми проблемами та труднощами. У важкій ситуації діти очікують від батьків порад та допомоги з різноманітних проблем, тому досить часто батькам доводиться виконувати функції не лише дорослих друзів та вчителів, а й психолога, лікаря, довідкового бюро та "швидкої допомоги".

Під "виховним потенціалом сім'ї" розуміється реальна, фактична здатність до виховання дітей з урахуванням конкретних соціальних обмежень, збалансованості матеріальних і нематеріальних ресурсів сім'ї. Поняття "виховний потенціал" дозволяє охарактеризувати можливості сім'ї, як реальні, фіксовані, що використовуються в даний час, так і не використовувані по яким-небудь причинам .

Сім'я - це колектив, члени якого взаємопов'язані певними обов'язками. Будучи членом сімейного колективу, дитина також вступає в систему існуючих відносин завдяки яким він досягає норми суспільної поведінки. У бесідах з батьками про роль сімейного виховання педагог підкреслює багатосторонній вплив батьків на формування особистості, розповідає про родину як перший соціальний комірець, про характерний для неї уклад і стиль стосунків усіх членів родини, про спрямованість їх інтересів і її потреби, що забезпечують здоровий мікроклімат. Від сімейного мікроклімату багато в чому залежить ефективність педагогічних впливів: дитина більш податлива виховним впливам, якщо росте в атмосфері дружби, довіри, взаємних симпатій.

Сім'я для дитини - це місце народження і основне середовище проживання. В сім'ї у нього близькі люди, які розуміють його і приймають таким, який він є - здоровий чи хворий, добрий чи не дуже, поступливий або колючий і зухвалий - там він свій. Саме у родині дитина отримує ази знань про навколишній світ, а при високому культурному та освітньому потенціалі батьків, продовжує отримувати не тільки ази, але і саму культуру на все життя. Родину зміцнюють загальні справи і турботи, будні, наповнені корисним змістом; спільне дозвілля і відпочинок. Фізичне виховання має велике значення для сім'ї. Сім'я багато в чому визначає відношення дітей до фізичних вправ, їхній інтерес до спорту, активність і ініціативу. Цьому сприяють близьке емоційне спілкування дітей і дорослих у різних ситуаціях, природно виникаюча їхня спільна діяльність (обговорення успіхів спортивного життя країни, переживання при перегляді телевізійних спортивних передач, ілюстрацій у книгах на спортивні теми та ін). Діти особливо сприйнятливі до переконань, позитивної поведінки батька, матері, укладу життя сім'ї.

Завдання до теми

1. Уважно розглянути запропоновані питання та надати відповідь

1. Соціально-економічна характеристика сучасної сім'ї щодо можливостей формуванні здорового способу життя дітей та молоді.

2. Відповідальність батьків за здоров'я своїх дітей.

3. Складові формування здорового способу життя дитини в сім'ї.

2. Розробити один соціальний проект по формуванню здорового способу життя певної категорії населення (підлітки; юнаки).

Рекомендована література

1. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома / В. Ф. Базарный. – М. : АРКТИ, 2005. – 176 с.

2. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 256 с.

3. Матвеев В.Д. Профилактика вредных привычек / В.Д.Матвеев, А.Л.Гройсман. – М.: Просвещение, 1987. – 93 с.

4. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / За ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець-Подільського держпедуніверситету, 2000. – 408 с.

5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одеса. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М. : АРКТИ, 2005. – 230 с.

6. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 285 с.

7. Страшко С. В. Інструктивно-методичні й інформаційні матеріали щодо запобігання вживанню наркотичних речовин, поширенню в Україні небезпечних інфекційних захворювань та профілактики йодної недостатності у населення // Інформаційний вісник (вища освіта) – № 12. – К.: НМЦВО, 2003. – С. 73-97.

8. Анікеєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2009. - № 2. - С. 6-9.

9. Бароненко В. А. Культура здоров'я студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург, 2003. – 224 с.

Практичне заняття № 8

Тема. Технологія проведення тренінгів по формуванню здорового способу життя

Метою є ознайомлення з технологією проведення тренінгів по формуванню здорового способу життя.

Короткі теоретичні відомості

Тренінг - одна із групових форм роботи з розвитку особистості.

Термін "тренінг" (від англійського) має низку значень - "навчання", "виховання", "тренування", "підготовка".

Цілком закономірно, що тренінг - метод активного навчання, тренування, це поглиблення знань, напрацювання навичок, умінь і соціальних установок. Він досить часто

використовується, якщо бажаний результат - не тільки одержання нової інформації, але й використання отриманих знань на практиці.

Цілями проведення тренінгів можуть бути: інформування (про певні явища) та набуття учасниками тренінгу нових професійних навичок та умінь; формування навичок співпраці, засад толерантності шляхом визначення межі власної терпимості та поваги до прав і свобод інших людей; формування навичок аналізу першоджерел і означень; формування навичок логічного мислення, аналізу, вибору і презентації інформації або проблематики; опанування новими технологіями в професійній діяльності, сфері; зменшення чогось небажаного (проявів моделей соціально неприйнятної поведінки, стилю не-ефективного спілкування, особливостей реагування тощо); зміна стереотипів, поглядів на проблему, процес навчання, аби усвідомити його переваги та зрозуміти, що він може надавати наснагу та задоволення; підвищення здатності учасників щодо позитивного ставлення як до себе так і до життя; пошук ефективних шляхів розв'язання поставлених проблем завдяки об'єднанню в тренінговій роботі спеціалістів, які мають різний фах; представників різних відомств, які впливають на розв'язання цих проблем; активізація громадськості щодо розв'язання актуальних проблем європейської освіти та ін.; активізація зусиль громадськості в напрямі конструктивного розв'язання проблем європейської інтеграції освіти; розвиток асертивної поведінки.

Завдання до теми

1. Уважно розглянути запропоновані питання та надати відповідь

1. Поняття «тренінг».
2. Розвиток тренінгу.
3. Структура тренінгу.
4. Види тренінгових занять.
5. Роль та завдання ведучого тренінгу.

2. Розробити один соціальний проект по формуванню здорового способу життя певної категорії населення (підлітки; юнаки).

Рекомендована література

1. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома / В. Ф. Базарный. – М. : АРКТИ, 2005. – 176 с.

2. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 256 с.

3. Матвеев В.Д. Профилактика вредных привычек / В.Д.Матвеев, А.Л.Гройсман. – М.: Просвещение, 1987. – 93 с.
4. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / За ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець-Подільського держпедуніверситету, 2000. – 408 с.
5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одеса. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М. : АРКТИ, 2005. – 230 с.
6. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 285 с.
7. Страшко С. В. Інструктивно-методичні й інформаційні матеріали щодо запобігання вживанню наркотичних речовин, поширенню в Україні небезпечних інфекційних захворювань та профілактики йодної недостатності у населення // Інформаційний вісник (вища освіта) – № 12. – К.: НМЦВО, 2003. – С. 73-97.
8. Анікеєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2009. - № 2. - С. 6-9.
9. Бароненко В. А. Культура здоров'я студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург, 2003. – 224 с.

Практичне заняття № 9-10

Тема. Законодавство України щодо формування здорового способу життя

Короткі теоретичні відомості

У цілому, Україна не стояла осторонь нового погляду на здоров'я населення ще з кінця 80-х років. Нові підходи до сфери охорони здоров'я лягли в основу Комплексної програми профілактики захворювань і формування здорового способу життя населення, затвердженої постановою Ради Міністрів України від 7 грудня 1989 р. № 305. Її виконання розраховувалося до 2000 року. Подібні програми розроблялися і впроваджувалися на рівні відомств та адміністративних територій, підприємств і організацій, але їх виконання стримувалося через відсутність необхідного фінансування. Подальша трансформація українського суспільства потребувала нових законодавчо-нормативних документів у цій сфері діяльності, що визначали б досить вчасні положення. Наприклад, згідно із Законом “Про фізичну культуру і спорт“, прийнятим у грудні 1993 р. держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту, розвиває

фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

Але цим та іншими законами врегульовувалися окремі сфери життєдіяльності, і частина з них торкалася лише певних аспектів здорового способу життя. Комплексний підхід законодавчо-нормативного щодо забезпечення впровадження здорового способу життя потребує подальшої розробки.

Існуючі медичні доктрини передбачають досягнення здоров'я двома шляхами: прямим - відтворення, збереження і зміцнення здоров'я і зворотним - лікування хвороб. Основний кадровий, фінансовий і матеріальний потенціал вітчизняної системи охорони здоров'я сконцентрований в іншому напрямі. Але практичний досвід, набутий нашою країною та розвинутими країнами світу, вказує на хибність цього шляху. Адже навіть розвинуті, всебічно забезпечені системи охорони здоров'я не в змозі протистояти поширенню неінфекційних захворювань лише лікуванням.

Тобто за умов, що склалися, доцільно змінити підходи до вирішення проблем здоров'я. Крім клінічної спрямованості медицини і класичної профілактики (запобігання окремим захворюванням, своєчасна їх діагностика, профілактика ускладнень, рецидивів, інвалідності тощо) на порядку денному стоїть необхідність сконцентрувати головну увагу на активній профілактиці (підтримка первинного рівня і зміцненні здоров'я на основі коригування способу життя і оздоровчих заходів, управління здоров'ям та його конструюванням).

У світі накопичений великій досвід законодавчо-нормативного забезпечення формування здорового способу життя. Починається воно із загальних прав людини. Міжнародне співробітництво держав у галузі прав людини відбувається у формі прийняття певних стандартів стосовно змісту правового статусу індивіда та прийняття державами зобов'язань дотримуватись цих стандартів у своєму внутрішньому законодавстві і у повсякденній діяльності. Міжнародне товариство у рамках Організації Об'єднаних Націй виробило низку документів (декларації, пакти, договори), що містять у собі норми, що стосуються як питань прав людини взагалі, так і права на збереження та поліпшення здоров'я зокрема.

Завдання до теми

1. Уважно розглянути запропоновані питання та надати відповідь

1. Законодавча сфера України щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі.

2. Які загальні підходи до визначення політики сприяння здоров'ю та здоровому способу життя в законодавстві України?

3. Законодавство України щодо здорового вибору відносно харчування.
4. Механізм законодавства України і проблема полегшення здорового вибору відносно сексуального життя.

Рекомендована література

1. Андрущенко Т. В. Соціокультурний вимір освіти / Т. В. Андрущенко // Вища освіта України. – 2004. – № 4 (14). – С. 47–48.
2. Бойченко Т. Є. Освітні програми формування здорового способу життя молоді / Т. Є. Бойченко ; за заг. ред. О. О. Яременка. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2005.– Кн. 5. – 120 с. – ISBN 966-8435-26-5.
3. Вайнер Е. Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти / Е. Н. Вайнер // Валеологія. – 2004. – № 1. – С. 21 – 26.
4. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн / Н. Василенко // Шлях освіти. – 2000. – №1. – С. 19–23.
5. Виленский М. Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский. //Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С.9.
6. Вступ до стратегічного планування для навичок здорового способу життя : [ст. проект ЄС вдосконалення багатогалузевих підходів до профілактики ВІЛ/СНІДу серед молоді України у співпраці з МОН України]. – К. : Каравела, 2007. – 120 с.
7. Державна політика з охорони громадського здоров'я в Україні : навч. посіб. / за ред. І. М. Солоненка, Л. І. Жаліло. – К., 2004. – 116 с. – ISBN 966-619-139-3.
8. Дмитренко Г. Культура здоров'я в системі управління людськими ресурсами / Г. Дмитренко, В. Пономаренко // Персонал. – 2003. – № 1. – С.78–83.
8. Доклад о мировом развитии 2007. Проблемы молодого поколения в контексте развития : обзор. – Вашингтон : Всемирный Банк, 2007. – 26 с.
9. Довідка про парламентські слухання про становище молоді в Україні „Молодь за здоровий спосіб життя” 3 листопада 2010 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.kmu.gov.ua/.
10. Моніторинг і оцінка діяльності з формування здорового способу життя / О. М. Балакірєва, О. О. Яременко, Р. Я. Левін [та ін.]. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2005. – Кн. 11. – 152 с. – ISBN 966-8435-30-3.