Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук»

(ФИЦ КНЦ СО РАН, КНЦ СО РАН)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**к семинарскому занятию № 3**

**по дисциплине (модулю) «Педагогика»**

для специальности 31.08.01 Акушерство и гинекология

**ТЕМА: ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ВРАЧА**

Утверждены на заседании Ученого совета НИИ МПС (протокол № 3 от «11» апреля 2017г.)

Составитель:

к.б.н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бронникова Е.П.

Красноярск

2017

**Продолжительность проведения занятия 2 часа**

**1.Занятие №3**

**2.Тема**: **Профилактическая медицина. Здоровый образ жизни. Просветительская работа врача**

**3.Цель обучения**: обучающийся должен обладать:- готовностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу; - готовностью к управлению коллективом, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия; - готовностью к участию в педагогической деятельности по программам среднего и высшего медицинского образования, а также по дополнительным профессиональным программам для лиц, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения; - готовностью к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих.

Обучающийся должен:

**знать:** методические приемы планирования, организации и проведения психологической диагностики личности и малой группы; - личностные составляющие в структуре мотивации и поведения пациентов и членов их семей функции средств бучения; - классификацию средств обучения; -понятия образовательная среда и подход в педагогике; -структуру психолого-педагогической деятельности врача; - основы конфликтологии; - формы и методы организации и проведения просветительской деятельности среди коллег и пациентов;

**уметь:** использовать различные формы и методы в формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих; - **владеть**: навыками проектирования учебных программ для санитарно - просветительной работы с больными и их близкими родственниками;- отбора и применения методов, приемов и средств мотивации населения, направленной на сохранение и укрепление своего

здоровья и здоровья окружающих.

**4.План изучения темы**: рассмотреть и обсудить основные понятия темы. Провести индивидуальный опрос.

4.1.Вопросы, выносимые на обсуждение

1.Рассмотреть понятия «образа жизни» и «здоровый образ жизни».

2.Формы, методы и средства, принципы просветительской работы врача.

**Образ жизни (ОЖ)** — это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях. Основными параметрами образа жизни являются труд (учёба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

**Здоровый образ жизни** (ЗОЖ) — [образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) человека, направленный на [профилактику](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5). Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, [мотивации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F). Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума[]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8#cite_note-2). Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного [долголетия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%B5) и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.

**Элементы здорового образа жизни**

* Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
* Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
* Отказ от [курения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [наркотиков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) и употребления [алкоголя](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8).
* [Здоровое питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5): умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
* Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, [фитнес](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81)), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
* Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни :

* [эмоциональное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F) самочувствие: [психогигиена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0), умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
* [интеллектуальное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82) самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. [Позитивное мышление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5).
* [духовное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%83%D1%85_(%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F)) самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. [Оптимизм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B7%D0%BC).

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

**Формирование здорового образа жизни -** способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

1.Социальный: пропаганда, информационно-просветительская работа.

2.Инфраструктцрный: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль.

3.Личностный: система ценностных ориентиров человека, [стандартизация](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) бытового уклада.

**Принципы формирования здорового образа жизни**. Любой образ жизни основан на определенных принципах. Это принятые к реализации правила поведения для каждого человека, основой которых являются биологические и социальные принципы.

1.Биологический принцип предполагает, что образ жизни должен соответствовать возрастным показателям и быть энергетически обеспеченным, укрепляющим организм, умеренным в плане нагрузок и ограничений, а также ритмичным.

2.Социальный образ жизни предполагает соблюдение высокой нравственности, эстетическое воспитание, проявление воли, способности к самоограничению.

Совокупность этих двух аспектов создает единство биологического и социального развития организма и его взаимодействие со средой обитания.

Исходя из этого, можно выделить основные жизненно важные поведенческие формы.

1. Формирование положительных психологических эмоций во всех сферах жизнедеятельности (работа, быт, семейные отношения, реализация в общественной и культурной жизни) и формирование оптимистических взглядов.

2. Организация трудовой деятельности с максимальной эффективностью, что дает возможность реализации и отражает сущность каждого человека.

3.Двигательная активность.

4. Ритмичный образ жизни предполагает соответствие биологическим ритмам как в плане суточных биоритмов, так в плане возрастных потребностей.

5. Сексуальная активность.

6. Здоровое старение — это естественный процесс, который при правильной организации протекает с минимальными негативными последствиями.

7. Отказ от вредных привычек, что способствует поддержанию высоких показателей здоровья.

**5.Самостоятельная работа:** изучение литературы по теме занятия, подготовка к зачету. Защите итоговой контрольной работы.

**6.Список рекомендуемой литературы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование,**  **вид издания** | **Автор (-ы), составитель (-и), редактор (-ы)** | **Место издания, издательство, год издания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Педагогика: учебник | Подласый И.П. | М.: Юрайт, 2011 |
| 2 | Педагогические условия развития личности: теория и практика в 2-х книгах | Безродных Т.В, Баджиев В.И. | М.: Перо, 2013 |
| 3 | Речевая компетентность в педагогической деятельности: уч. пособие | Иванчик И.П. | Ростов н/Д: Феникс, 2010 |
| 4 | Методология изучения и сохранения здоровья участников образовательного процесса в вузе | под ред.  Н.А. Горбач,  М.А. Лисняк | Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012 |
| 5 | Психология здоровья | Хаснулин В.И., Чухрова М.Г. | Новосибирск: Альфа Виста, 2010 |
| 6 | Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учеб. пособие -  http://krasgmu.ru/index.php?page[common]=elib&cat=catalog&res\_id=50221 | ред.  Л.А. Регуш,  А.В. Орлова | СПб.: Питер, 2016 |
| 7 | Педагогика и психология в медицинском образовании | Кудрявая Н.В.  Зорина К.В.  Смирнова Н.Б. | М.: Кнорус, 2016 |
| 8 | Психология и педагогика [Электронный ресурс] учебник - https://krasgmu.ru/index.php?page[common]=elib&cat=catalog&res\_id=61288 | Столяренко Л.Д  Столяренко В.Е. | М.: Юрайт, 2017 |

**Электронные ресурсы:**

1.ЭБС COLIBRIS

2.НБ ФИЦ КНЦ СО РАН

3.Научная электронная библиотека Е-LIBRARY

4.ЭМБ Консультант врача