



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

Факультет «Технологии и менеджмент»

Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

**Здоровьесберегающие технологии в социальной работе**

Методические рекомендации к самостоятельной работе  
студентов заочной формы обучения  
направления подготовки  
39.03.02 «Социальная работа»  
направленность Социальная работа в системе социальных служб  
2024 года набора

Волгодонск  
2024

Автор:

доцент кафедры СКС и ГД, канд. мед. наук Л.М. Демьянова

Методические рекомендации составлены с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования подготовки бакалавров. В помощь студентам предлагаются вопросы к зачету, темы докладов для устного опроса, практические задания, методические рекомендации к практическим занятиям, основная и дополнительная литература.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Методические рекомендации по подготовке доклада к устному опросу.....	5
Темы докладов для устного опроса.....	8
Вопросы к зачету .....	9
Практические задания.....	10
Методические рекомендации к практическим занятиям.....	11
Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	12

## **Введение**

Целью освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе» является содействие формированию у бакалавров общекультурных и профессиональных компетенций в области проектирования применения здоровьесберегающих технологий в различных социальных сферах (путем формирования культуры здоровья).

Задачи дисциплины:

- сформировать компетентность бакалавров в области психологии здоровья;
- дать представления о технологиях, методах и приемах сохранения потенциалов здоровья;
- развить умения проектировать технологии, направленные на сохранение потенциалов здоровья;
- сформировать навыки практической диагностики потенциалов здоровья человека;
- способствовать самопознанию, саморазвитию и саморегуляции будущих специалистов.

### **Методические рекомендации по подготовке доклада к устному опросу**

Доклад является формой самостоятельной работы студента, доклад должен быть выполнен в печатном виде и представлен на практическом занятии в соответствии с заявленной темой. Доклад готовится по сформированному преподавателем перечню тем для устного опроса в рамках самостоятельного изучения дисциплины. Работа должна быть написана понятным языком и технически правильно оформлена.

*Общие требования к оформлению доклада:*

- бумага формата А4;
- текст набирается в редакторе Word;
- шрифт текста – Times New Roman, размер 14;
- размер полей: слева – 3 см, справа – 1 см, снизу и сверху – по 2 см;
- междустрочный интервал – полуторный;
- отступ первой строки абзаца – 1,25 см;
- нумерация страниц сквозная. Титульный лист является первой страницей (номер не ставится). Номера последующих страниц проставляются в нижнем правом углу;
- каждый раздел рекомендуется начинать с новой страницы.

Приводимые в тексте цитаты должны быть точными и иметь ссылку на первоисточник (см. ниже требования к цитированию).

При неудовлетворительном выполнении доклада (тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы), он возвращается студенту на доработку с учетом замечаний преподавателя.

При подготовке доклада формируются навыки работы с литературой, её цитирования и правильного оформления работы. Такие навыки необходимы и при подготовке курсовой работы, выпускной квалификационной работы.

#### Общие требования к цитированию

Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.

При цитировании каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник. Ссылки на литературу в тексте работы приводятся в квадратных скобках - [23, с. 95]. При одновременной ссылке на несколько литературных источников они перечисляются через точку с запятой, с сохранением порядка следования в общем перечне литературы, например [6; 10; 12].

#### Примеры библиографического описания литературы

Если книга имеет одного автора:

Ясницкая, В. Р. Социальное воспитание в классе : теория и методика : учеб. пособие / В. Р. Ясницкая ; под ред. А. В. Мудрика. – М. : Академия, 2004. – 352 с.

Если книга имеет двух авторов, то в начале описания указывается первый автор, после заглавия указываются сведения и о первом, и о втором авторах:

Деркач, А. А. Акмеология : учеб. пособие / А.А. Деркач, В. Г. Зазыкин. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.

Если книга имеет трёх авторов, то в начало описания выносится первый автор, остальные авторы, вместе с первым, перечисляются после заглавия:

Куницына, В.Н. Межличностное общение: учебник / В.Н.Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

Если книга имеет четыре и более авторов, то после заглавия указываются только первый автор, далее следуют слова «и др.», заключенные в квадратные скобки:

Педагогика : учеб. пособие / В. А. Сластёнин [и др.]. – 3-е изд. – М. : Школа-Пресс, 2000. – 512 с.

Если книга является частью многотомного издания, то указывается количество томов (или книг), и ссылка делается на тот том, который использован в работе. Например:

Немов, Р. С. Психология : в 3 кн. Кн. 3 : Психодиагностика. Введение в научное

психологическое исследование с элементами математической статистики / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 640 с.

Пример описания главы из книги

Хьелл, Л. Исследование и оценка в психологии личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер // Теория личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер ; пер. С. Меленевская, Д. Викторова. – СПб. : Питер, 2001. – Гл. 2. – С. 56-104.

В случае тематического сборника трудов описание источника начинается с заглавия, далее после косой черты указывается редактор (или редакторы), далее описание сведений об издании, выходные данные как в предыдущих случаях. Например:

Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории / под ред. А.В. Брушлинского. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. – 320 с.

Если заглавие книги состоит из нескольких предложений, между которыми в источнике информации отсутствуют знаки препинания, то в описании эти предложения отделяют друг от друга точкой:

Кроник, А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. - М. : Смысл, 2003. – 284 с.

Иногда книга имеет второе, уточняющее название. Оно также приводится в описании и обычно отделяется от основного двоеточием и пишется с маленькой буквы. Например:

Первин, Л. Психология личности : теория и исследования / Л. Первин, О. Джон ; пер. с англ. М. С. Жамкочьян ; под ред. В. С. Магуна. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 607 с.

Фельдштейн, Д. И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2004. – 672 с.

Сведения, относящиеся к заглавию, содержащую информацию, раскрывающую и поясняющую основное заглавие, сведения о виде, жанре, назначении произведения, указывают через двоеточие с маленькой буквы:

Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология : учебник...

Авторефераты диссертаций и диссертации в списке литературы приводятся следующим образом:

Жалагина, Т. А. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности преподавателя вуза : дис. ... д-ра психол. наук. – Тверь, 2004. – 309 с.

Савченко, Н. А. Смысловые установки как компонент профессиональных диспозиций студентов-психологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. А. Савченко. – Ростов-н/Д., 2008. – 16 с.

Пример описания справочных материалов:

Справочник практического психолога : Психотерапия / сост. С.Л. Соловьёва. – М. : АСТ ; СПб : Сова, 2011. – 575 с.

Описание статей осуществляется следующим образом:

статья одного автора из сборника:

Гаврилова, Г.Г. Проблемы инвестирования в негосударственные пенсионные фонды / Г.Г. Гаврилова // Стратегия и тактика управления предприятием в переходной экономике : меэвуз. сб. науч. тр. / ВолгГТУ ; под ред. Г.С. Мерзликиной. – Волгоград, 2006. – Вып. 13 – С. 273-279.

статья двух авторов из сборника:

Ермоленко, И. И. Проблемы внедрения принципов стратегического планирования на предприятиях в современном управлении / И. И. Ермоленко, Р. Е. Шульман // X Региональная конференция молодых исследователей Волгоградской области, 8-11 нояб. 2005 г. / ВолГУ [и др.]. – Волгоград, 2006. – Вып. 1. Экономика и финансы : тезисы докл. – С. 218-219.

статья трёх авторов из сборника:

Кравцов, М. Ю. Социологический аспект проблемы порядка в современных междисциплинарных исследованиях / М. Ю Кравцов, А. В. Соловьёва, Р. В. Яценко //

Актуальные проблемы истории, теории и технологии социальной работы : сб. науч. ст. / ФГОУ ВПО «Новочеркасская гос. мелиорат. академ.». – Новочеркасск ; Ростов н / Д., 2007. – Вып. 9. – С. 114-118.

статья четырёх и более авторов из сборника:

Особенности заболеваний и травм у спортсменов / Л.М. Демьянова [и др.] // Здоровая молодежь – будущее страны! : матер. гор. межвуз. науч.-практ. Конф., г. Волгодонск, 28 апр. 2011 г. / Волгодонский институт (филиала) ЮФУ. - Волгодонск, 2012. – С. 83-88.

статья одного автора из журнала:

Кашкаров, А. П. Проблемы семейного чтения / А. П. Кашкаров // Воспитание школьников. -2012. - № 9. – С. 30-34.

статья двух авторов из журнала:

Николаев, В. А. Сущность трудового воспитания в современных условиях / В. А. Николаев, В. А. Шошин // Педагогика. – 2011. - № 6. – С. 51-57.

статья трёх авторов из журнала:

Ромашкин, К. И. Математика в проектах наукоучения / К. И. Ромашкин, Г. Н. Аверьянова, А. С. Пронин // Социально-гуманитарные знания. – 2012. - № 3. – С. 135-144.

статья более трёх авторов из журнала:

Конфессиональные особенности религиозной веры и представлений о ее социальных функциях / Ю. А. Гаврилов [и др.] // Социологический исследвоания. – 2005. - № 6. – С. 46-56.

статья из газеты:

Головачёв, В. Долг платежом красен: о долгах по зарплате работникам бюджетной сферы / В. Головачёв // Труд. – 2006. – 3 апр. – С. 2.

Примеры описания ресурса удаленного доступа:

Электронный каталог ГПНТБ России [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах лит., поступающей в фонд ГПНТБ России. – Электрон. дан. (6 файлов, 511 тыс. записей). – М., [2009]. – Режим доступа : <http://www.gpntb.ru/win/search/help/el-cat.html>

Образование: исследовано в мире = oim.ru [Электронный ресурс] : междунар. науч. пед. интернет-журнал с библиотекой-дипозитарием / под патронажем Рос. Акад. Образования; Гос. науч. пед. б-ки им. К.Д. Ушинского. – М. : OIM.RU, 2001. – Режим доступа : <http://www.oim.ru>.

Лосев, С. Корпоративные системы ЭЦП : между производством и технологией [Электронный ресурс] / С. Лосев. – 2006. – Режим доступа : <http://www.imag.ru/ID=622563>

Акопова, Ж. История возникновения и правового регулирования товарных знаков [Электронный ресурс] // Право и управление. XXI век. – 2008. – № 4. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=16922586>

Если в работе цитируются несколько статей из сборника трудов или журнала, единицами библиографического описания являются каждая из этих статей, а не весь сборник или журнал.

## Темы докладов для устного опроса

1. Культура здоровья как предмет научного познания.
2. Роль различных видов искусств в сохранении здоровья человека.
3. Влияние культуры здоровья на долголетие.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и технологии его формирования.
5. Здоровье как социальная ценность.
6. Культура питания современного человека.
7. Здоровый образ жизни и проблемы долголетия.
8. Секреты долгой и здоровой жизни.
9. Роль СМИ и Интернета в пропаганде культуры здоровья.
10. Внутренняя картина здоровья: базовые категории и способы формирования.
11. Технологии здоровьесбережения в системе образования.
12. Технологии здоровьесбережения в семье.
13. Технологии здоровьесбережения молодежи в профессиональной деятельности (на примере осваиваемой профессии).
14. Технологии здоровьесбережения молодежи в досуговой деятельности.
15. Технологии формирования здорового образа жизни у молодежи.
16. Использование арт-технологий и творческой деятельности с целью здоровьесбережения.
17. Физическая культура и здоровье населения России.
18. Культура здоровья и адаптация к стрессу: как научиться жить без тревог

**Вопросы к зачету по дисциплине  
«Здоровьесберегающие технологии в социальной работе»**

1. Понятие здоровьесберегающие технологии.
2. Основы науки о здоровье. Трехкомпонентная структура здоровья.
3. Здоровье и факторы, его определяющие.
4. Определение болезни. Периоды развития болезни. Третье состояние.
5. Инфекционные и соматические заболевания. Факторы риска возникновения заболеваний.
6. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ. Мотивация населения к ведению ЗОЖ.
7. Факторы риска нарушения здоровья в социальной среде.
8. Взаимосвязь здоровья и адаптации.
9. Диагностика физического здоровья. Мониторинг здоровья.
10. Умственная работоспособность и фазы развития умственной работоспособности.
11. Классификация здоровьесберегающих технологии, краткая характеристика.
12. Основные направления здоровьесберегающей деятельности в социальной работе
13. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.
14. Физкультурно-оздоровительные технологии.
15. Представление о гипокинезии, гиподинамии; распространенность. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая.
16. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.
17. Экологические здоровьесберегающие технологии. Значимость экологических технологий в условия ухудшения экологической ситуации в регионах и на планете в целом.
18. Закаливание. Краткий анализ систем закаливания.
19. Системы питания для оздоровления.
20. Понятия «алкогольная болезнь», «алкоголизм». Этапы формирование болезненной потребности в алкоголе.
21. Влияние табакокурения на организм ребенка, подростка и взрослого человека.
22. Роль пассивного курения в формировании патологии у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками.
23. Понятие «наркотики» «наркомания», «токсикомания». Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.
24. Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость. Симптомы физической зависимости.
25. Здоровьесберегающая инфраструктура учреждения.
26. Здоровьесберегающие технологии в системе социальной работы.

**Практические задания  
по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе»**

- 1 Найдите в литературных источниках пословицы, поговорки, изречения относящиеся к теме «Здоровье», «Здоровый образ жизни».
2. Составьте эссе на тему: «Здоровье – не все, но без здоровья - ничто» (Сократ)
3. Составьте анкету и проведите опрос на тему: «Что такое на Ваш взгляд «здоровый стиль жизни»».
4. В малых группах составьте презентацию идей здорового образа жизни, нацеленную на мотивацию к здоровью.
5. Опишите свои собственные представления о причинах здоровья и болезней человека. Спросите об этом своих близких.
6. Создание проекта: «Мое личное портфолио здоровья»
7. Обзор интернет-источников по проблеме здоровье сберегающих технологий
8. Составить словарь терминов по теме «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе».
9. Проведение круглого стола на тему: «Здоровьесбережение современной молодежи».
- 10 Самооценка состояния здоровья и образа жизни лиц, работающих в социальной сфере (на примере социального работника)

**Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям  
по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе»  
для студентов направления подготовки 39.03.02 Социальная работа  
направленность Социальная работа в системе социальных служб**

Задание: ответить на вопросы, подготовить 5-6 слайдов к вопросу, выучить определение понятий, терминов, необходимых для раскрытия темы.

**Занятие 1. Здоровьесбережение как актуальная проблема современного социума**

**Основные вопросы:**

1. Сущность понятия здоровьесберегающие технологии.
2. Современные здоровьесберегающие технологии.
3. Методологическая основа здоровьесберегающих технологий—валеология.

Классификация здоровьесберегающих технологий.

4. Философия здоровья. Трактовка понятия здоровья.
5. Способы формирования здоровья. Культурологические аспекты формирования философии здоровья человека.
6. Здоровый образ жизни. Принципы его построения
7. Здоровьесберегающая среда
8. Здоровьесберегающие режимы человека.
9. Нормативно-правовая база здоровьесбережения.
10. Методология здорового образа жизни в современной литературе. Основы культуры здоровья..

**Практические задания:**

1. Выразить отношение к проблеме здоровьесбережения в современном социуме
2. Написать эссе: «Здоровье – не все, но без здоровья - ничто» (Сократ)
3. Составьте анкету и проведите опрос на тему: «Что такое на Ваш взгляд «здоровый стиль жизни»».

**Темы докладов, сообщений:** 7,8,9,10.

**Занятие 2. Формирование здоровьесберегающей компетентности социальных работников**

**Основные вопросы:**

1. Здоровьесберегающие режимы в социальных учреждениях.
2. Особенности здоровьесбережения среди клиентов социальной службы. Здоровьесберегающие технологии.
3. Теория программной деятельности по здоровьесберегающему образованию лиц с ограниченными возможностями.
4. Здоровьесберегающие технологии в геронтологии.
5. Организация работы по профилактике заболеваний в социальных учреждениях.
6. Вредные привычки и их профилактика в социальных учреждениях.
7. Школы здоровья.
8. Средообразующие технологии.
9. Мониторинг здоровья, методы проведения и методы оценки.
10. Индивидуальные методы оценки здоровья, индивидуальный мониторинг.

**Практические задания:**

1. Составить словарь терминов по теме «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе».
- 2 Самооценка состояния здоровья и образа жизни лиц, работающих в социальной сфере (на примере социального работника)

**Темы докладов, сообщений:** 11, 12, 1

<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>Рекомендуемая литература</b>				
<b>Основная литература</b>				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Э. Н. Вайнер	Валеология: учебник <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501</a>	Москва : ФЛИНТА, 2021	ЭБС
Л1.2	А. А. Щанкин	Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие	Москва ; Берлин : Директ-Медиа,	ЭБС
<b>Дополнительная литература</b>				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая	Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240909">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240909</a>	Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008	ЭБС
Л2.2	Е. С. Барышева, С. В. Нотова	Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие <a href="https://www.iprbookshop.ru/91881.html">https://www.iprbookshop.ru/91881.html</a>	Саратов : Профобразование, 2020.	ЭБС
Л2.3	Л. В. Белова	Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: практикум <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=467413">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=467413</a>	Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	ЭБС
Л2.4	С. А. Егорова, В. Г. Петрякова	Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457956">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457956</a>	Северо-Кавказский федеральный университет, 2015	ЭБС
Л2.5	Белова, Л. В.	Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие <a href="http://www.iprbookshop.ru/63084.html">http://www.iprbookshop.ru/63084.html</a>	Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015	ЭБС
Л2.6	В. С. Николаев, А. А. Щанкин.	Двигательная активность и здоровье человека : учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577707">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577707</a>	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019	ЭБС
Л2.7	В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова	Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие <a href="https://www.iprbookshop.ru/75815.html">https://www.iprbookshop.ru/75815.html</a>	Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017	ЭБС
<b>Методические разработки</b>				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л3.1	Сапожникова А.Г.	Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся в Донском государственном техническом университете : методические указания <a href="https://ntb.donstu.ru/system/files/2018-1171-mu_rukovodstvo_dlya_prepodavateley_sapozhnikova_a.g.pdf">https://ntb.donstu.ru/system/files/2018-1171-mu_rukovodstvo_dlya_prepodavateley_sapozhnikova_a.g.pdf</a>	Ростов н/Д: Донской гос. тех.ун-т, 2018	ЭБС