

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 13.04.2022 09:19:53
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА



Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.01.ДВ.01	Теоретические и методологические основы здоровьесбережения

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Тьютор по здоровьесбережению
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Заведующий кафедрой			Тюмасева Зоя Ивановна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
7. Перечень образовательных технологий	17
8. Описание материально-технической базы	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Теоретические и методологические основы здоровьесбережения» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Теоретические и методологические основы здоровьесбережения» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Профилактическая работа по здоровьесбережению», «Технологии рефлексии в здоровьесбережении».

1.4 Дисциплина «Теоретические и методологические основы здоровьесбережения» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Мониторинг здоровья школьников», «Методика оздоровительной работы в образовательной организации», «Социально-медицинские аспекты здоровья».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у магистров представления о методологических основах организации в общеобразовательных организациях здоровьеразвивающей образовательной среды и способах формирования у будущих учителей эколого-валеологических умений, навыков, обеспечивающих сохранение и развитие здоровья всех субъектов педагогического процесса.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Повысить уровень профессиональной компетентности магистров в образовательной деятельности и понимания сущности и значения здоровья.

2) Углубить знания о психоэмоциональных резервах здоровья современного человека.

3) Ознакомиться со стратегией преодоления стресса в ходе адаптации организма.

4) Обеспечить непрерывность и преемственность здоровьесберегающего образования на стадиях общеобразовательной и профессиональной подготовки, а также формирования культуры здоровья.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен осуществлять фундаментальное и/или прикладное исследование в сфере образования и науки
	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности
	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования
	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки
2	УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования
	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлекссию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов
	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности	3.1 Знать прикладные аспекты в сфере здоровьесберегающего образования.
2	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования	У.1 Уметь применять эмпирические и теоретические методы здоровьесберегающей деятельности как условия обеспечения здорового образа жизни.
3	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки	В.1 Владеть опытом реализации научного и практического исследования в области здоровьесберегающего образования.

1	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	3.2 Знать специфику социально-психологических и социально-медицинских аспектов формирования здорового образа жизни.
2	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов	У.2 Уметь использовать знания об оздоровлении в профилактической работе с обучающимися.
3	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами	В.2 Владеть технологиями обучения здоровьесберегающей деятельности как условия благополучия подрастающего поколения.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	6	12	81	99
Первый период контроля				
<i>Здоровье и здоровьесберегающая деятельность</i>	6	12	81	99
Социально-психологические и социально-медицинские аспекты формирования здорового образа жизни человека	2		10	12
Социально-медицинское благополучие человека и его здоровье		2	8	10
ЗОЖ – биосоциальная проблема здоровьесбережения	2		8	10
Диагностика уровня здоровья		2	8	10
Анализ показателей физического, психического и социального благополучия		2	8	10
Профилактическая работа и ее роль в здоровьесбережении		2	8	10
Санитарно-гигиеническое образование и воспитание как составная часть профилактической здоровьесберегающей работы	2		10	12
Технологии здоровьесберегающей работы в современном обществе		2	8	10
Технология обучения здоровьесберегающей деятельности как условие обеспечения физического, психического и социального благополучия детей и молодежи		2	8	10
Теоретические основы превентологии как инновационной и междисциплинарной отрасли знания			5	5
Итого по видам учебной работы	6	12	81	99
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Экзамен				9
Итого за Первый период контроля				108

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Здоровье и здоровьесберегающая деятельность	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Социально-психологические и социально-медицинские аспекты формирования здорового образа жизни человека 1. Основные показатели общественного здоровья: социальные, психические медицинские. 2. Личность и государство: демографические процессы и их влияние на формирование здоровья, социально-значимые заболевания. 3. Основы нравственно-духовной практики человека 4. Основные мировые религии, новые социальные теории и тоталитарные секты. Учебно-методическая литература: 1, 3	2
1.2. ЗОЖ – биосоциальная проблема здоровьесбережения 1. Этапы развития здоровьесбережения в России. 2. Характеристика здорового образа жизни. 3. Факторы риска и устойчивости. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.3. Санитарно-гигиеническое образование и воспитание как составная часть профилактической здоровьесберегающей работы 1. Особенности организации пропаганды здорового образа жизни и развитие культурно- и спортивно-массовой деятельности. 2. Характеристика пропаганды здорового образа жизни. 3. Особенности мотивирования молодежи к здоровому образу жизни и занятию спортом. 4. Развитие массовых и игровых «дворовых» видов спорта, как фактор формирования здоровьесберегающего мировоззрения. 5. Организация спортивных соревнований как фактор предупреждения отклоняющегося поведения. Учебно-методическая литература: 3, 5, 8	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Здоровье и здоровьесберегающая деятельность	12
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Социально-медицинское благополучие человека и его здоровье Задачи занятия 1. Изучить основные критерии общественного здоровья. 2. Познакомиться с биосоциальными, социально-медицинскими и психолого-педагогическими предпосылками формирования здорового образа жизни Теоретические вопросы для обсуждения 1. Социально-медицинское благополучие человека и его здоровье. 2. Основные критерии и методы оценки общественного здоровья (скрининг и мониторинг). Уровень жизни. Прожиточный минимум. 3. Государство и гражданское общество. Взаимосвязь государственной политики, общественного здоровья и демографических тенденций. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5	2

<p>1.2. Диагностика уровня здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить биосоциальные, медицинские и психолого-педагогические аспекты и критерии индивидуального здоровья. 2. Ознакомиться со способами мониторинга социально-психологического статуса студентов, их физической подготовленности и состояния здоровьесберегающей среды вуза. <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Биосоциальные, медицинские и психолого-педагогические аспекты и критерии индивидуального здоровья. 2. Соотношение биологического возраста с периодами взросления, 3. Функциональная диагностика состояния органов и систем организма студентов 4. Диагностика психологических особенностей личности, 5. Диагностика физической подготовленности; мониторинг социально-психологического статуса студентов; 6. Мониторинг состояния здоровьесберегающей среды вуза и др. <p>Учебно-методическая литература: 4, 6</p>	2
<p>1.3. Анализ показателей физического, психического и социального благополучия</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить Методику проведения анализа и прогноза психофизиологического состояния и медико-социального статуса студентов, анализ результатов мониторинга различных показателей физического, психического и социального благополучия студентов; проведение научной и методической работы по разработке и внедрению здоровьесберегающих технологий; информационно-аналитическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности и др. <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание и самовоспитание (рефлексия, чувство ответственности). 2. Социализация сознания и психологических процессов человека. Западная (познать себя самого) и восточная (создать себя самого) гуманистические традиции и их синтез в ноосферное мышление. 3. Сущность и основные уровни психической саморегуляции. 4. Новые социальные теории, сетевой маркетинг биологически активных веществ и «оздоровительных услуг» и их влияние на индивидуальное и общественное здоровье. 5. Семья – основа здоровья и благополучия общества. Методика выполнения концентрирующих упражнений. <p>Практические задания для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение исследования с применением «батареи» методик таких как: «Когнитивная ориентация (локус контроля)», «Опросник САН», «Самооценка силы воли», «Направленность личности» и др. 2. Обработка и интерпретация результатов. 3. Групповое обсуждение. <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 8</p>	2
<p>1.4. Профилактическая работа и ее роль в здоровьесбережении</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первичная, вторичная и третичная профилактическая деятельность в образовательной среде ее здоровьесберегающей функции, методология и методы использования. <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первичная, вторичная и третичная профилактическая деятельность в образовательной среде как основа ее здоровьесберегающей функции. 2. Не медикаментозная коррекция функционального состояния систем организма студента; психолого-педагогическая и медико-социальная поддержка; психологическая разгрузка; оздоровительные мероприятия; физиотерапия; 3. Взаимодействие с клинической медициной в вопросах лечения и профилактики хронизации заболеваний обучающейся молодежи. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2

<p>1.5. Технологии здоровьесберегающей работы в современном обществе</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить основные методы пропаганды здорового образа жизни в современном обществе. 2. Ознакомиться с требованиями к содержанию рекламной продукции. <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные методы пропаганды здорового образа жизни в современном обществе. 2. Роль и место социальной рекламы, волонтерского движения, рекламы и пропаганда в сети Интернет и другие технологии на службе здоровьесбережения. 3. Требования законодательства РФ к содержанию и размещению рекламной продукции. 4. Критерии оценки качества и эффективности рекламы и пропаганды. Промеры пропаганды здорового образа жизни и формирование негативного отношения к факторам, увеличивающим риск потери здоровья, через средства массовой информации. 5. Психологические аспекты влияния здоровьесберегающей рекламы на поведение молодежи. 6. Культурно-массовые мероприятия, научно-технические конкурсы и олимпиады, а также другие виды внеучебной деятельности по организации досуга, как важные элементы профилактики нарушения здоровья в образовательной среде. <p>Выявление фактов незаконной рекламы и пропаганды, например, немедицинского потребления наркотиков. Критерии диагностики незаконной рекламы и пропаганды.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7</p>	2
<p>1.6. Технология обучения здоровьесберегающей деятельности как условие обеспечения физического, психического и социального благополучия детей и молодёжи</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить теоретические основы организации и реализации обучения студентов здоровьесберегающей деятельности, особенности формирования когнитивной и операциональной основы здоровьесберегающей деятельности <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организации и реализации обучения студентов здоровьесберегающей деятельности, особенности формирования когнитивной и операциональной основы здоровьесберегающей деятельности, теоретические основы. 2. Формирование когнитивной основы здоровьесберегающей деятельности. 3. Технологии активного обучения при формировании регуляторной основы здоровьесберегающей деятельности. 4. Этапы организации здоровьесберегающего обучения. 5. Оценка эффективности освоения здоровьесберегающей деятельности. 6. Оценка ценностного компонента здоровьесберегающей деятельности как совокупность когнитивного, эмоционально-волевого и мотивационного. <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5</p>	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Здоровье и здоровьесберегающая деятельность	81
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Социально-психологические и социально-медицинские аспекты формирования здорового образа жизни человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение задания к лекции Учебно-методическая литература: 1, 3	10
1.2. Социально-медицинское благополучие человека и его здоровье Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Ответы на теоретические вопросы. Оформление результатов практического занятия Учебно-методическая литература: 3, 4, 5	8

1.3. ЗОЖ – биосоциальная проблема здоровьесбережения Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Ответы на теоретические вопросы. Выполнение задания к лекции Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	8
1.4. Диагностика уровня здоровья Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Ответы на теоретические вопросы. Оформление результатов практического занятия Учебно-методическая литература: 4, 6	8
1.5. Анализ показателей физического, психического и социального благополучия Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Ответы на теоретические вопросы. Оформление результатов практического занятия Учебно-методическая литература: 6, 7, 8	8
1.6. Профилактическая работа и ее роль в здоровьесбережении Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Ответы на теоретические вопросы. Оформление результатов практического занятия Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	8
1.7. Санитарно-гигиеническое образование и воспитание как составная часть профилактической здоровьесберегающей работы Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение задания к лекции Учебно-методическая литература: 3, 5, 8	10
1.8. Технологии здоровьесберегающей работы в современном обществе Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Ответы на теоретические вопросы. Оформление результатов практического занятия Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7	8
1.9. Технология обучения здоровьесберегающей деятельности как условие обеспечения физического, психического и социального благополучия детей и молодежи Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Ответы на теоретические вопросы. Оформление результатов практического занятия Учебно-методическая литература: 2, 3, 5	8
1.10. Теоретические основы превентологии как инновационной и междисциплинарной отрасли знания Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Поиск дополнительной информации по теме занятия Учебно-методическая литература: 4, 6, 8	5

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Орехова И.Л. Эколого-валеологизация диверсифицированной подготовки студентов к оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях: монография / И.Л. Орехова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. – 340 с.	
2	Садырин В.В. Новый учитель – новой школе: курс на профессиональную социализацию: учеб. пособие / В.В. Садырин, Н.О. Яковлева, Л.В. Трубайчук, З.И. Тюмасева и др. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013. – 209 с.	
3	Тюмасева З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования) / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 299 с.	
Дополнительная литература		
4	Интегральная оценка здоровья подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.И. Давыдов [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2007. – с.	http://www.iprbookshop.ru/6127
5	Шибкова Д.З. Организация здоровьесформирующей среды с использованием автоматизированной программы «Мониторинг здоровья»: монография / Д.З. Шибкова, П.А. Байгужин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2011. – 164 с.	
6	Голиков Н.А. Профессиональные затруднения преподавателей высшей школы: диагностический комплекс / Н.А. Голиков. – Тюмень: РИЦ ТГАКИ, 2007. – 195 с. ISBN 5-9900679-44-X.	https://elibrary.ru/item.asp?id=20016948
7	Тюмасева З.И. Оздоровление человека природой [Текст]: учеб. пособие для студ. пед. вузов небиологических специальностей, изучающих дисциплины эколого-биологического и медицинского циклов / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 277 с.	
8	Тюмасева З.И. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны / З.И. Тюмасева, Е.Н. Богданов, Н.П. Щербак. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с. ISBN 5-469-00231-4	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/368

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС						
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль					Промежуточная аттестация
	Задания к лекциям	Отчет по лабораторной работе	Ситуационные задачи	Терминологический словарь/гlossарий	Тест	Зачет/Экзамен
ПК-2						
3.1 (ПК-2.1)				+		+
У.1 (ПК-2.2)	+					+
В.1 (ПК-2.3)			+			+
УК-6						
3.2 (УК-6.1)					+	+
У.2 (УК-6.2)		+				+
В.2 (УК-6.3)			+			+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Здоровье и здоровьесберегающая деятельность":

1. Задания к лекциям

Лекции 1. Социально-психологические и социально-медицинские аспекты формирования здорового образа жизни человека

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «общественное здоровье», «психическое здоровье», «социальное здоровье». Изучите основные мировые религии, отметьте основную их идею и запишите в тетрадь.

Лекции 2. ЗОЖ – биосоциальная проблема здоровьесбережения

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «здоровый образ жизни», «индивидуальное здоровье», «оздоровление», «образовательная среда», «устойчивость». Приведите примеры пропаганды здорового образа жизни в рекламе и СМИ.

Лекции 3. Санитарно-гигиеническое образование и воспитание как составная часть профилактической здоровьесберегающей работы

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «профилактика», «факторы риска», «здоровьесберегающая работа», «депрессия», «тревога», «самосохранение». Приведите примеры профилактической здоровьесберегающей работы в общеобразовательных организациях.

Количество баллов: 5

2. Отчет по лабораторной работе

Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение ситуационных задач

Количество баллов: 5

3. Ситуационные задачи

Индивидуальное задание № 1: используя литературу, подготовьте сообщение и презентацию по темам «Оздоровляющее влияние природы на человека», «Немедикаментозные средства самооздоровления».

Индивидуальное задание № 2:

1. Подготовить одно из средств печатной пропаганды, используемых в гигиеническом воспитании населения и записать в тетрадь:

- лозунг – призыв, обращение к населению с краткой рекомендацией по охране здоровья или требованием (например, «Не кури», «Соблюдайте чистоту»);
- листовка – агитационно-информационный текст, чаще всего оповещающий о каком-либо медицинском мероприятии (например, о профилактических осмотрах, прививках), о времени и месте проведения, о его пользе;
- памятка – малообъемное печатное средство массовой пропаганды, содержит конкретные советы для отдельных групп здоровых и больных людей (страдающих теми или иными заболеваниями);
- буклет – вид иллюстрированного издания: текст и иллюстрации располагаются на одном листе, сложенном по вертикальным или горизонтальным сгибам, читать можно не разрезая, раскрыв, как ширму. Используется для пропаганды отдельных частных вопросов охраны и укрепления здоровья;
- бюллетень – санитарно-просветительная стенная газета, включающая элементы наглядной агитации;
- календарь – настенное или настольное печатное издание, адресованное определенным группам населения. В них печатаются справочно-информационные материалы на медико-информационные, медико-гигиенические и др. темы;
- ящик вопросов и доска ответов – средства, специфические для лечебно-профилактических учреждений;
- санитарно-просветительная стенная газета.

Количество баллов: 5

4. Терминологический словарь/гlossарий

Терминологический минимум по разделу: антропогенный, валеология, воспитание экологическое, гносеология, дидактология, духовность, жизненная среда, здоровье, группа риска, дефиниция, здоровье для всех, здоровье физическое, интроверт, компоненты культуры здоровья, культура в образовании, моделирование, мутаген, ноосфера, организм, образовательное пространство, переживание, придособразный, релаксация, саморегуляция, среда обитания, самопознание, самосознание, самость, соматический, толерантность, уровень здоровья, условия среды, факторы риска, ценности, эмпирия, адаптация, валеологическое воспитание, воспитание духовное, генофонд, гомеостаз, дистресс, жизненная позиция, закон валеологии, группа здоровья, депрессия, здоровый образ жизни, здоровье индивидуальное, интерактивный, когнитивный, культура, мировоззрение, мониторинг, мутация, оздоровление, образовательная среда, память, потребность, популяция, рефлексия, среда, среды жизни, самопомощь, самосохранение, сома, соматическое здоровье, тревога, уровень культуры, устойчивость (системы), формирование здоровья, эмоция, эндогенный человек.

Количество баллов: 5

5. Тест

Итоговый тест

1. Образ жизни определяется:

- а) модными течениями в обществе;
- б) стилем жизни человека;
- в) образом мыслей человека;
- г) этикой и моралью общества.

2. Здоровый образ жизни – это:

- а) следование правилам, предписанным специалистами – педагогами, инструкторами по фитнесу, врачами;
- б) рациональное и нравственное поведение человека, а также его духовный статус, который позволяет ему сохранить или укрепить здоровье в процессе самореализации как личности;
- в) образ жизни, присущий здоровому человеку;
- г) отсутствие вредных привычек.

3. Здоровье – это:

- а) физическое, психическое и социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезней и дефектов организма;
- б) соответствие всех физиологических показателей возрастной норме;
- в) пребывание человека в приподнятом настроении и в стабильно высокой физической форме.

4. Главный критерий физического благополучия человека:

- а) высокие спортивные достижения;
- б) отсутствие мышечных болей;
- в) способность к самообслуживанию;
- г) регулярные спортивные тренировки.

5. Главный критерий психического благополучия человека:

- а) всегда приподнятое настроение;
- б) продуктивность мыслительной деятельности (творчество);
- в) высокий интеллектуальный уровень;
- г) отсутствие резких перепадов настроения;
- д) способность побеждать в межличностных конфликтах.

6. Главный критерий социального благополучия человека:

- а) высокий материальный достаток;
- б) наличие прожиточного минимума;
- в) высокое социальное положение;
- г) высокий уровень образования.

7. Определите значимость факторов, определяющих качество здоровья человека, расставив их в нужном порядке:

- а) образ жизни;
- б) уровень развития медицины;
- в) условия жизни;
- г) наследственность.

8. На что, в первую очередь, должно быть направлены усилия по управлению своим здоровьем?

- а) на образ жизни;
- б) на экологию;
- в) на улучшение здравоохранения;
- г) на улучшение экономического положения.

9. Превентология – это:

- а) отрасль педагогической науки;
- б) отрасль психологической науки;
- в) междисциплинарная отрасль различных наук.

10. Главным звеном в содержании профилактики асоциального поведения является:

- а) активизация самоисправления трудной личности;
- б) воспитание трудной личности;
- в) коррекция асоциального поведения.

11. Основная задача превентологии (возможны несколько вариантов):

- а) искоренение асоциальных проявлений в поведении обучающихся;
- б) формирование социальных проявлений в поведении обучающихся;
- в) на основе формирования социальных проявлений в поведении обучающихся коррективная их асоциального поведения.

12. Объекты здоровьесберегающей и превентивной деятельности:

- а) государственные и региональные органы власти;
- б) руководители и педагогические работники образовательных учреждений;
- в) несовершеннолетние с различными отклонениями асоциального поведения.

13. Главным звеном в организации профилактики асоциального поведения несовершеннолетних считается:

- а) целеполагание и планирование;
- б) мотивация и формирование потребностей к профилактике;
- в) интерес и влечение к профилактической деятельности

14. Назовите основные критерии оценки эффективности освоения здоровьесберегающей деятельности? (возможны несколько вариантов ответов):

- а) когнитивный блок;
- б) деятельностный блок;

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Здоровье как физическое, психическое и социальное благополучие человека.
2. Понятия: психофизиологическая и социально-психологическая адаптация, факторы их определяющие.
3. Биосоциальные аспекты и критерии индивидуального здоровья.
4. Ощущение и восприятие в управлении жизнедеятельностью личности.
5. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация) как основа здорового образа жизни.
6. Здоровый образ жизни и проблемы психосоциальной адаптации.
7. Понятие личности в психологии и педагогике. Потребности и мотивы как факторы активности личности.
8. Понятие здорового образа жизни.
9. Понятие девиантного поведения.
10. Классификация девиантного поведения.
11. Ментальность (психологическая устойчивость и духовность) – как основа формирования личности.
12. Наркотические средства и психотропные вещества: понятие, виды и медицинские последствия от их потребления.
13. Пропаганда здорового образа жизни: основные технологии реализации.
14. Навыки саморегуляции и стрессоустойчивости: технология формирования, особенности применения.
15. Сущность и основные уровни психической саморегуляции.
16. Характеристика негативных психических состояний человека.
17. Состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической активностью: стресс, доминантные состояния, фрустрация, тревога.
18. Состояния, связанные с пониженной психической активностью: монотония, одиночество, «ночная психика», скука, астения, «болезненная праздность».
19. Предневротические неблагоприятные состояния: фобии, навязчивые мысли, навязчивые действия.
20. Нарушения в сфере личностной мотивации: кризис мотивации, «Кризис середины жизни».
21. Мультифункциональность природной среды.
22. Демографическая проблема современности.
23. Жизненная среда человека, её классификация.
24. Факторы риска в жизненной среде.
25. Целенаправленное воздействие на иммунную систему как средство управления здоровьем.
26. Психофизиологические тренировки и их значение в оздоровлении человека.
27. Культура движения и красота человека.
28. Эфирные масла, их применение в оздоровлении человека.
29. Анималотерапия как разновидность психотерапевтической помощи.
30. Роль народной медицины в оздоровлении человека.
31. Здоровьесберегающие образовательные технологии: принципы, систематика.
32. Биологически активные точки и рефлексогенные зоны.
33. Релаксация как способ психофизиологической коррекции.
34. Хронобиология. Биологические часы в жизни человека.
35. Влияние антропогенного воздействия на социальную среду.
36. Основные понятия: «здоровье», «окружающая среда», «человек». Характеристика понятий.
37. Здоровое питание.
38. Вода и здоровье человека.
39. Шум как фактор риска для человека.
40. Фитооздоровление человека.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
---------	---------------------

"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

4. Терминологический словарь/гlossарий

Терминологический словарь/гlossарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи гlossария:
 - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
 - объемно раскрыть смысл данного термина.

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желателен применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

6. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранным в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

7. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

8. Ситуационные задачи

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Проектные технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC