




**Частное учреждение высшего образования
«Институт государственного администрирования»**

**Психолого-педагогический факультет
Кафедра психологии и педагогики**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
 П.Н. Рузанов
«28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ**

Направление подготовки **44.03.02**

«Психолого-педагогическое образование»

Направленности подготовки

Психология и педагогика дошкольного образования

Психология и педагогика начального образования

Психология и социальная педагогика

Уровень

бакалавриат

Квалификация (степень) выпускника:

бакалавр

Форма обучения

очная, очно-заочная, заочная

Москва 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Технологии здоровьесбережения в образовании» составлена на основании ФГОС ВО и ОП ВО по направлению подготовки бакалавриата 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профили: «Психология и педагогика дошкольного образования», «Психология и педагогика начального образования», «Психология и социальная педагогика»; формы обучения: очная, очно-заочная, заочная.


СОСТАВИТЕЛЬ

К.пс.н., доц. Борисова Т.П.,
К.пед.н. Пеньковская О.В.
(расшифровка подписи)

РАССМОТРЕНА

на заседании кафедры психологии и педагогики
13.декабря 2022.г, протокол № 5_

Заведующий кафедрой


(подпись) Д.пс.н., проф. Тышковский А.В.
(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник
учебно-методического отдела

(подпись)

Т.В. Попова

(расшифровка подписи)

Аннотация

Рабочая программа дисциплины Б1.О.04.05 «Технологии здоровьесбережения в образовании» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02. «Психолого-педагогическое образование», утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22.02.2018 №122

Дисциплина направлена на формирование у будущих педагогов системы знаний о здоровьесбережении как теории, практике и технологиях организации оздоровительной и воспитательно-образовательной работы, направленной на укрепление здоровья школьников.

Дисциплина предполагает формирование представлений системных знаний о становлении и развитии науки о здоровье, теоретико-методологических основах здоровьесбережения; философии здоровья человека и валеологическом статусе образовательных систем; здоровьесберегающей направленности в деятельности учителей; содержании деятельности здоровьесберегающей службы в образовательных учреждениях.

Дисциплина «Технологии здоровьесбережения в образовании» реализуется в рамках обязательной части модуля здоровья и безопасности жизнедеятельности.

Общая трудоемкость дисциплины по Учебному плану составляет 2 зачетные единицы, 72 часов, продолжительность обучения – 1 семестр. Зачет.

Текущая оценка знаний и умений проводится с помощью работы на практических занятиях, оценки практических работ, сообщений.

Оглавление

1. Выписка из ФГОС
2. Выписка из Учебного Плана
- 2.1. Трудоёмкость дисциплины
- 2.2. Компетенции, закрепленные за дисциплиной
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Место дисциплины в структуре образовательной программы
5. Объем дисциплины и виды учебной работы
6. Содержание и структура дисциплины
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине
- 8.1. Виды и трудоемкость самостоятельной работы
- 8.2. Информационно-методические ресурсы самостоятельной работы
- 8.3. Самостоятельное изучение тем/разделов дисциплины
- 8.4. Требования к обучающимся в ходе выполнения самостоятельной работы
9. Методические указания к оформлению разных форм отчетности по самостоятельной работе
- 9.1. Эссе
- 9.2. Реферат
- 9.3. Дискуссия
10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
- 10.1. Примерный перечень вопросов к зачету
- 10.2. Оценивание обучающегося на зачете
11. Основная и дополнительная учебная литература дисциплины
- 11.1. Основная литература
- 11.2. Дополнительная литература
12. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» дисциплины
13. Информационные технологии, используемые для осуществления образовательного процесса по дисциплине
- 13.1. Информационные технологии
- 13.2. Программное обеспечение
- 13.3. Информационные справочные системы
14. Материально-техническое обеспечение дисциплины
15. Дополнения и изменения РПД
16. Современные электронные учебные и справочные системы и профессиональные базы данных
17. Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Выписка из стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО)

Утвержден приказом Минобрнауки РФ №122 от 22.02.2018

Направление подготовки – 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленности подготовки:

Психология и педагогика дошкольного образования,

Психология и педагогика начального образования

Психология и социальная педагогика

Квалификация – бакалавр

2. Выписка из Учебного Плана о трудоемкости дисциплины и закреплении за ней компетенций

2.1. Трудоемкость дисциплины

	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Всего часов	72	72	72
Лекции	16	12	2
Практические занятия	18	12	4
Лабораторные занятия		-	-
Всего (контактн раб)	34	24	6
Самостоятельная работа	38	48	62
Курсовая работа	-	-	-
Форма контроля	Зачет +	Зачёт+	зачет-4

2.2. Компетенции, закрепленные за дисциплиной:

В результате освоения дисциплины в соответствии с ФГОС выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции
Универсальные компетенции	
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающихся, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
Общепрофессиональные компетенции	

<p>ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>ОПК-6.1 Обосновывает применение конкретных психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе, обучающихся с особыми образовательными потребностями ОПК-6.3. Демонстрирует понимание документации специалистов (педагогов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендаций по использованию индивидуально- ориентированных образовательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в учебной деятельности и воспитании личности</p>
---	---

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Цели и задачи дисциплины - формировании у будущих педагогов систему знаний о здоровьесбережении как теории, практике и технологиях организации оздоровительной и воспитательно-образовательной работы, направленной на укрепление здоровья детей разного возраста (дошкольного, младшего школьного, подросткового и др.).

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения (РО)	
	Знания, умения, навыки (содержание)	Коды
УК-6.3.	<p>Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами, в том числе:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> проблемные области из различных учебных дисциплин и области, требующие самостоятельных усилий для пополнения своих знаний, приёмы и техники саморегуляции здоровья и самочувствия, включая психическую саморегуляцию <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> Применять приёмы и техники физической и психической саморегуляции в процессе обучения, определять свою дефицитность в разных областях знаний и восполнять эти недостатки <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> Первичными навыками физической и психической саморегуляции в процессе обучения, способностью самостоятельно соотносить сведения из различных областей знания при решении профессиональных задач; 	<p>РОЗ-1</p> <p>РОУ-1</p> <p>РОН-1</p>
УК-7.1	<p>Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающихся, основы организации физкультурно-спортивной деятельности в том числе:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> Основные направления здоровьесберегающей 	РОЗ-2

	<p>деятельности в образовательной организации общего образования (ДОУ, начальная и средняя школа, и пр.)</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> объяснять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение здоровьесберегающей деятельности педагога-психолога <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> Первичными навыками планирования основных направлений здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации общего образования (ДОУ, начальная и средняя школа, и пр.) 	<p>РОУ-2</p> <p>РОН-2</p>
ОПК-6.1	<p>Обосновывает применение конкретных психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, (в том числе, обучающихся с особыми образовательными потребностями), включая</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> основы педагогической валеологии, сущность обучения и воспитания как управления психическим развитием личности, влияние здорового образа жизни на процессы обучения, развития, воспитания (в том числе, обучающихся с особыми образовательными потребностями), <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> Обеспечивать реализацию и оценку основных компонентов здоровьесберегающих программ в образовательных учреждениях <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> Навыками и приёмами валеологической диагностики и здоровьесберегающего сопровождения учебного процесса; 	<p>РОЗ-3</p> <p>РОУ-3</p> <p>РОН-3</p>
ОПК-6.3	<p>Демонстрирует понимание документации специалистов (педагогов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендаций по использованию индивидуально-ориентированных образовательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в учебной деятельности и воспитании личности, в том числе:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> сущность понятия «сопровождение», его основные направления в здоровьесберегающей работе педагога-психолога <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно использовать знания педагогической валеологии для обоснования индивидуальных, в том числе, особых, образовательных потребностей обучающихся 	<p>РОЗ-4</p> <p>РОУ-4</p>

	Владеть: <ul style="list-style-type: none"> • Навыками и приёмами планирования конкретных мероприятий, реализуемых в процессе здоровьесберегающего сопровождения учебно-воспитательного процесса, профилактики табакокурения, алкоголизма и наркомании 	РОН-4
--	--	--------------

4. Место дисциплины в структуре ОП ВО:

Дисциплина реализуется в обязательной части дисциплин модуля здоровья и безопасности жизнедеятельности Учебного плана, в рамках ОП подготовки бакалавра для обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» очной, заочной формы обучения (квалификация - бакалавр).

4.1. Пререквизиты и постреквизиты дисциплины

Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин - пререквизитов: «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия и возрастная физиология» «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Изучение дисциплины является базовым для последующего освоения программного материала дисциплин-постреквизитов: «Основы дефектологии (с практикумом)», «Современные теории обучения и воспитания (с практикумом)» и др.

5. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общий объем часов: 72 часа, 2 ЗЕТ

	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Всего часов	72	72	72
Лекции	16	12	2
Практические занятия	18	12	4
Лабораторные занятия		-	-
Всего (контактн раб)	34	24	6
Самостоятельная работа	38	48	62
Курсовая работа	-	-	-
Форма контроля	Зачет +	Зачёт+	зачет-4

6. Содержание, структура и трудоемкость дисциплины

Очная форма обучения

№ семестра	к.с.	Наименование и содержание по темам (разделам)	Всего часов	из них:					Результаты обучения
				аудиторные занятия				СР	
				Л	ЛР	ПЗ	СМ		
		Раздел 1.Здоровьесбережение и педагогическая валеология как наука							

1	Тема 1.1 Валеология - учение о здоровье						12	РОЗ-3	
1	Тема 1.2 Исторические аспекты формирования валеологических представлений в России	2		2					РОЗ-3
1	Тема 1.3 Педагогическая валеология как наука			2					
1	Тема 1.4 Здоровье как состояние и свойство организма		2	2				РОЗ-3	
1	Тема 1.5 Здоровый образ жизни							РОУ-1 РОУ-2	
Раздел 2. Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений									
2	Тема 2.1 Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений		2		2		12	РОЗ-2 РОУ-2 РОН-2	
2	Тема 2.2 Реализация здоровьесберегающих программ в образовательных учреждениях		2		2			РОУ-3 РОУ-4	
2	Тема 2.3 Оценка деятельности образовательного учреждения в сфере реализации здоровьесберегающих технологий		2		2			РОН-3 РОН-4	
Раздел 3. Здоровьесберегающая деятельность педагога									
3	Тема 3.1 Здоровьесберегающая деятельность педагога		2				10	РОЗ-4	
3	Тема 3.2 Основные направления деятельности педагога-валеолога в образовательном учреждении								
3	Тема 3.3 Диагностическая работа педагога								
3	Тема 3.4 Здоровьесберегающие требования к образовательным учреждениям		2		2		4	РОУ-3 РОН-3 РОУ-4 РОН-4	
3	Тема 3.5 Валеологически целесообразная регламентация урока								
3	Тема 3.6 Здоровьесберегающее сопровождение физического воспитания подростков		2		2		4	РОУ-4	
3	Тема 3.7 Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.							РОН-4	
3	Тема 3.8 Здоровье педагога				2			РОЗ-1 РОУ-1 РОН-1	
Всего:		72	16		18		38		
Промежуточная форма контроля (за-		+							

чет):							
Итого:	72						

Очно-заочная форма обучения

№ семестра	№ п.п.	Наименование и содержание по темам (разделам)	Всего часов	из них:					СР	Результаты обучения
				аудиторные занятия						
				Л	ЛР	ПЗ	СМ			
Раздел 1. Здоровьесбережение и педагогическая валеология как наука										
	1	Тема 1.1 Валеология - учение о здоровье						12	РОЗ-3	
	1	Тема 1.2 Исторические аспекты формирования валеологических представлений в России		2						
	1	Тема 1.3 Педагогическая валеология как наука				2				
	1	Тема 1.4 Здоровье как состояние и свойство организма		2						РОЗ-3
	1	Тема 1.5 Здоровый образ жизни				2				РОУ-1 РОУ-2
Раздел 2. Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений										
	2	Тема 2.1 Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений		2				12	РОЗ-2 РОУ-2 РОН-2	
	2	Тема 2.2 Реализация здоровьесберегающих программ в образовательных учреждениях				2			РОУ-3 РОУ-4	
	2	Тема 2.3 Оценка деятельности образовательного учреждения в сфере реализации здоровьесберегающих технологий		2			2		РОН-3 РОН-4	
Раздел 3. Здоровьесберегающая деятельность педагога										
	3	Тема 3.1 Здоровьесберегающая деятельность педагога		2				12	РОЗ-4	
	3	Тема 3.2 Основные направления деятельности педагога-валеолога в образовательном учреждении								
	3	Тема 3.3 Диагностическая работа педагога				2				
	3	Тема 3.4 Здоровьесберегающие требования к образовательным учреждениям								РОУ-3 РОН-3 РОУ-4

	3	Тема 3.5 Валеологически целесообразная регламентация урока							РОН-4
	3	Тема 3.6 Здоровьесберегающее сопровождение физического воспитания подростков		2					РОУ-4
	3	Тема 3.7 Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.						12	РОН-4
	3	Тема 3.8 Здоровье педагога				2			РОЗ-1 РОУ-1 РОН-1
Всего:			72	12		12		48	
Промежуточная форма контроля (зачет):			+						
Итого:			72						

Заочная форма обучения

№ курса	№ раздела	Наименование и содержание по темам (разделам)	Все го часов	из них:				Результаты обучения	
				аудиторные занятия					СР
				Л	ЛР	ПЗ	СМ		
2	1	Раздел 1.Здоровьесбережение и педагогическая валеология как наука				2	22	РОЗ-3 РОУ-1 РОУ-2	
2	2	Раздел 2. Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений		1		1	20	РОЗ-2 РОУ-2 РОН-2 РОУ-3 РОН-3 РОУ-4 РОН-4	
2	3	Раздел 3.Здоровьесберегающая деятельность педагога		1		1	20	РОЗ-1 РОУ-1 РОН-1 РОУ-3 РОН-3 РОУ-4 РОН-4	
Всего:			68	2		4	62		
Промежуточная форма контроля (зачет):			4						
Итого:			72						

Тематическое содержание разделов дисциплины

Раздел 1.Здоровьесбережение и педагогическая валеология как наука

Тема 1.1 Валеология - учение о здоровье

Валеология - наука о здоровье. Объект и предмет валеологии. Теоретические и практические задачи валеологии. Современные возможности валеологии. Здоровье как физическая, социальная, психологическая гармония человека.

Тема 1.2 Исторические аспекты формирования валеологических представлений в России

Развитие валеологических взглядов до 20 века. Поддержание телесного и психического здоровья — одна из древнейших традиций российского общества. Валеологическая деятельность М.В. Ломоносова, А.Н. Радищева, Л.И. Бецкого А.И. Герцена, В.Г. Белинского, Н.А. Добролюбова, К.Д. Ушинского П.Ф. Лесгафта, Гигиеническое направление. Педология как система взглядов и воззрений на развитие ребенка.

Тема 1.3 Педагогическая валеология как наука

Специфика валеологии как нового направления в науке. Педагогическая валеология как наука. Цель педагогической валеологии. Назначение педагогической валеологии. Объект и предмет валеологии. Функции педагогической валеологии. Основные и дополнительные задачи педагогической валеологии. Валеологизация образовательного процесса. Валеологическая деятельность. Система валеологической деятельности в школе. Валеологические технологии.

Тема 1.4 Здоровье как состояние и свойство организма

Основные подходы к пониманию здоровья. Основные модели здоровья: одномерная, двумерная (двухкоординатная) и трехмерная. Компоненты здоровья. Факторы здоровья. Факторы риска здоровья. Эндогенные и экзогенные факторы здоровья. Этапы формирования здоровья.

Тема 1.5 Здоровый образ жизни

Основные подходы к понятию «образ жизни». Образ жизни отдельного человека Система валеологических потребностей Условия жизни Уклад жизни Стиль жизни принципы здорового образа жизни: Правильный образ жизни индивидуальный стиль здорового образа жизни. Основные компоненты здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни: режим дня, психогигиена, питание, двигательная активность и дыхание.

Раздел 2. Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений

Тема 2.1 Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений

Основные направления здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении: педагогическое, физиолого-валеологическое и психологическое. Деятельность адаптивных школ. Цель функционирования адаптивной школы. Задачи медико-психологической службы в адаптивной школе. Государственная политика в области сохранения здоровья. Основные компонентами государственной политики в области охраны и укрепления здоровья. Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательном учреждении: Медицинское обеспечение в школе. Зарубежный опыт валеологической деятельности

Тема 2.2 Реализация здоровьесберегающих программ в образовательных учреждениях

Валеологические программы в образовательных учреждениях. Структура и отличительные особенности валеологических программ. Базовая валеологическая модель образовательного учреждения. Общественный Совет по здоровью. Комплексная программа «Образование и здоровье». Валеолого-педагогическая культура. Формирование валеологической культуры у школьников.

Тема 2.3 Оценка деятельности образовательного учреждения в сфере реализации здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса. Управление валеологизацией процесса образования. Принципы управления валеологизацией образовательного процесса. Функции управления. Системы управления в традиционной системе обучения и при валеологизации образовательного процесса обучения. Оценка здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Педагогика здоровья. Школьные факторы риска. Критерии рациональной организации урока

Раздел 3. Здоровьесберегающая деятельность педагога

Тема 3.1 Здоровьесберегающая деятельность педагога

Организация взаимодействия педагога и детей. Функции взаимодействия. Индикаторы культуры взаимодействия Кодекс гуманного учителя Валеологическая деятельность педагога. Валеологические формы деятельности педагога: собрания, конференции, диспуты, беседы и т.п. Формы валеологического образования педагога: практические занятия, тренинги, семинары, конференции, педагогические советы, собрания родителей.

Тема 3.2 Основные направления деятельности педагога-валеолога в образовательном учреждении

Задачи валеолога-организатора. Функциональные обязанности педагога-организатора. Валеологическая программа. Просветительская работа Организация валеологического сопровождения учебного процесса. Валеологические знания учителя, ребенка, родителей Сопровождение как помощь субъекту в принятии решения в ситуациях сложного жизненного выбора. Валеологическое сопровождение. Валеологическое образование. Фасилитационное обучение в системе индивидуального сопровождения. Принципы работы учителя.

Тема 3.3 Диагностическая работа педагога

Психолого-педагогическая диагностика в валеологической деятельности. Принципы диагностики. Принцип целостного изучения школьника. Принцип учета возрастных особенностей школьников. Методы психолого-педагогической диагностики, критерии диагностики. Валеолого-педагогическая диагностика в деятельности педагога. Валеолого-педагогическое исследование. Сущность социовалеологической диагностики. Срезные диагностические исследования. Лонгитюдная диагностика

Тема 3.4 Валеолого-педагогические требования к образовательным учреждениям

Организация школьных занятий. Биологическое значение режима труда и отдыха у школьников факторы, способствующие переутомлению суммарная недельная нагрузка Санитарными правилами для учащихся Требования к учебным помещениям. Освещенность рабочего места. Использование в учебном помещении цветовой композиции. Требования к учебной мебели. Профилактика нарушений осанки. Валеологически целесообразная организация домашней работы. Организация рабочего места учащегося дома позу подростка во время выполнения домашних заданий.

Тема 3.5 Валеологически целесообразная регламентация урока

Валеологически целесообразное включение в урок Выбор адекватных возрасту форм и методов ведения урока. Темп и ритм урока. Регламентация длительности основных видов учебной деятельности школьников. Смена видов деятельности на уроке. Стимулирование познавательного интереса. Привлечение возможно большего числа органов чувств учащихся: слуха, зрения, осязания, обоняния. Создание условий для

творчества в учебной деятельности. Включение в процесс познания эмоционально-чувственной сферы. Дифференциация и индивидуализация процесса обучения зависимости от личностных особенностей и состояния здоровья учащихся. Особенности обучения детей со слабой и инертной нервной системой. Диагностика начальных стадий утомления учащихся. Психологическая атмосфера урока, стиль общения учителя

Тема 3.6 Здоровьесберегающее сопровождение физического воспитания подростков

Основные задачи физического воспитания. Система физического воспитания школьников. Валеологические принципы организации физического воспитания подростков. Организация медицинского контроля за физическим воспитанием. Факультативное обучение. Урок физической культуры. Занятия с детьми специальной медицинской группы (СМГ). Физическая подготовка подростков СМГ. Функциональное состояние организма Основные средства физического воспитания.

Тема 3.7 Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.

Профилактика табакокурения в деятельности педагога. Профилактика алкоголизма. Деятельность педагогов по профилактике наркомании. Формы работы по борьбе с табакокурением. Причины употребления спиртных напитков. Наиболее эффективные формы профилактики алкоголизма. Морфинизм Гашишизм Кокаинизм Токсикомания Мотивы употребления наркотиков. Психическая зависимость. Физическая зависимость. Толерантность.

Тема 3.8 Здоровье педагога

Здоровье педагога как социальная необходимость. Особенности труда педагогов. Профилактика стрессов в педагогической деятельности. Культура здоровья личности. Культура здоровья педагога. Комплексная программа по охране и управлению здоровьем учителя. Нарушениями здоровья у педагогов. Особенности труда учителя. Приемы и способы, позволяющие снять напряжение. «Стресс-коронарный» тип.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

7.1. Общие положения.

Обучение предполагает изучение содержания дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий/семинаров. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения содержания дисциплины и достижения поставленных целей необходимо ознакомиться со следующими документами: выпиской из Учебного плана по данной дисциплине, основными положениями рабочей программы дисциплины, календарным учебно-тематическим планом дисциплины. Данный материал может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует данные локальной информационно-библиотечной системы Института.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в локальной информационно-библиотечной системе Института, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

7.2. Подготовка к лекции

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса,

поскольку:

1. знакомит с новым учебным материалом;
2. разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
3. систематизирует учебный материал;
4. ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

1. внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
2. ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
3. внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
4. запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
5. постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
6. узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

7.3. Подготовка к практическому занятию

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает несколько моментов:

1. консультирование обучающихся преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
2. самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

7.4. Подготовка к семинарским занятиям

Следует разумно организовывать работу по подготовке к семинарскому занятию. К теме каждого семинара даётся определённый план, состоящий из нескольких вопросов, рекомендуется список литературы, в том числе, и обязательной. Работу следует организовать в такой последовательности:

1. прочтение рекомендованных глав из различных учебников;
2. ознакомление с остальной рекомендованной литературой из обязательного

списка;

3. чтение и анализ каждого источника (документа).

Прежде всего, следует ознакомиться с методическими указаниями к каждому семинару.

При работе с каждым документом надо ответить для себя на следующие вопросы:

1. Кто автор документа?

2. Какое место эти авторы занимали в обществе?

3. Как мы должны относиться к его свидетельствам, какой ракурс оценки событий он представлял?

4. Каковы причины различного отношения современников к событиям?

5. Следует уяснить значение тех архаичных и незнакомых терминов, что встречаются в тексте.

Выводы из анализа документа должны делаться самостоятельно: хотя в исторической науке не следует пренебрегать авторитетом знаменитых авторов, но следует помнить, что не все научные положения являются бесспорной истиной. Критическое отношение (конечно, обдуманное) является обязательным элементом научной аналитической работы.

Подготовьте ответы на каждый вопрос плана. Каждое положение ответа подтверждается (если форма семинара это предусматривает) выдержкой из документа. Подготовку следует отразить в виде плана в специальной тетради подготовки к семинарам.

Следует продумать ответы на так называемые «проблемно-логические» задания. Каждое из этих заданий связано с работой по сравнению различных исторических явлений, обоснованием какого-либо тезиса, раскрытием содержания определённого понятия. Их следует продумать, а те, которые указаны преподавателем, можно выполнить как краткую письменную работу на одной - двух тетрадных страничках.

Если преподавателем поручено подготовить доклад или сообщение по какой-то указанной теме, то он готовится и в письменной и в устной форме (в расчете на 5-7 минут сообщения). После этого необходимо обсудить его на семинаре на предмет соответствия критериям: полнота, глубина раскрытия темы, самостоятельность выводов, логика развития мысли.

На семинарском занятии приветствуется любая форма вовлечённости: участие в обсуждении, дополнения, критика — всё, что помогает более полному и ясному пониманию проблемы.

Результаты работы на семинаре преподаватель оценивает и учитывает в ходе проведения рубежного контроля и промежуточной аттестации.

7.5. Самостоятельная работа

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

7.6. Подготовка к зачету

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к зачетам (без оценки и с оценкой) обратите внимание на защиту

практических заданий на основе теоретического материала.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся как важный момент освоения содержания дисциплины и как составляющая образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (квалификация – бакалавр), предполагает разнообразные виды и формы её проведения.

Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на самостоятельную работу на внеаудиторных занятиях, которые составляют около 80 % от общего объема дисциплины на заочной форме обучения.

В данном разделе предлагается учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся, которое выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. ТК – текущий контроль; ИК – итоговый контроль.

8.1. Виды самостоятельной работы

- Подготовка курсовой работы (по Учебному плану)
- Подготовка реферата, эссе, расчетно-графических работ (по Учебному плану)
- Подготовка к контрольной работе (по Учебному плану)
- Подготовка к практическим и семинарским занятиям
- Подготовка домашнего задания (подготовка сообщений, докладов, презентаций, решение задач и т.д.)
- Проработка и повторение лекционного материала, материала учебников и учебных пособий
- Работа с научной литературой
- Самостоятельное изучение тем дисциплины
- Прочие виды самостоятельной работы (подготовка к тестированию)

8.2. Самостоятельное изучение тем/разделов дисциплины

Основу работы при самостоятельном изучении тем/разделов дисциплины составляет работа с учебной и научной литературой, с интернет-ресурсами.

Последовательность действий, которых целесообразно придерживаться при работе с литературой:

1. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного).

2. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

3. Чтение желательно сопровождать записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или

прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. Подготовка тезисов – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

8.3. Требования к обучающимся в ходе выполнения самостоятельной работы

Обучающийся должен быть готов к регулярной самостоятельной образовательной деятельности, а именно:

1. К освоению новых технологий, новых систем знаний;

2. К самостоятельному планированию, проектированию и внедрению новшеств;

3. К самообразованию (самостоятельно и охотно приобретать недостающие знания из разных источников);

4. К развитию у себя исследовательских умений (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения экспериментов, анализа, построения гипотез, обобщения);

5. К развитию системного мышления;

6. К самооценке своего образовательного результата.

9. Методические указания к оформлению разных форм отчетности по самостоятельной работе

9.1. Эссе

9.1.1. Написание эссе – это вариант творческой работы, в которой должна быть выражена позиция автора по избранной теме.

Эссе – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, трактующее тему и представляющее попытку передать индивидуальные впечатления и соображения, так или иначе, с ней связанные.

9.1.2. Алгоритм выполнения задания:

1. Выбрать тему эссе, если она не задана изначально.
2. Сформулировать предмет анализа в эссе или исходные тезисы.
3. Правильно подобрать и эффективно использовать необходимые источники (желательно, чтобы в их число входили первоисточники).
4. Критически проанализировать различные факты и оценить их интерпретацию.
5. Сформулировать собственные суждения и оценки, основанные на свидетельствах и тщательном изучении источника.

Эссе должно включать следующие части, отвечающие определенным требованиям:

1. Краткое содержание, в котором необходимо:

-четко определить тему и предмет исследования или основные тезисы;

-кратко описать структуру и логику развития материала;

-сформулировать основные выводы.

2. Основная часть эссе содержит основные положения и аргументацию.

3. Заключение, в котором следует:

-четко выделить результаты исследования и полученные выводы;

-обозначить вопросы, которые не были решены, и новые вопросы, появившиеся в процессе исследования.

4. Библиография.

9.1.3. Тематика эссе по дисциплине

1. Валеология как наука о здоровье. Задачи валеологии.
2. Здоровье- основа семейного счастья и творческого долголетия человека.
3. Психофизиологические и физические основы здоровья человека.
4. Подлинная красота человека – физическое совершенство, интеллект и здоровье.
5. Факторы здоровья человека.
6. Здоровый образ жизни в представлении молодежи.
7. Актуальные проблемы современного состояния здоровья населения России.

9.2. Реферат

9.2.1. Рефераты – Реферат самая простая форма самостоятельной письменной студенческой работы. Реферат должен включать оглавление, введение, несколько глав (от 2 до 5), заключение и список литературы.

Желательно наличие ссылок. Ссылки в реферате, как впрочем, и в других студенческих работах (курсовых и дипломах), можно делать двумя способами - внизу страницы или в квадратных скобках с указанием номера источника по списку литературы. Первый вариант удобнее и нагляднее. Нормальное количество ссылок для реферата - от 2 до 8. Формально к оформлению реферата предъявляются следующие требования.

Объем реферата - 10-20 страниц (в идеале - 15 стр.) - сюда не включаются титульный лист и возможные приложения. Шрифт Times New Roman, кегль - 14, интервал - 1,5. Поля - стандартные.

9.2.2. Тематика рефератов по дисциплине

1. Семья как субъект педагогического взаимодействия и социокультурная среда воспитания и развития ребенка
2. Принцип природосообразности воспитания.
3. Факторы социализации: мегафакторы (космос, планета, мир).
4. Основные источники влияния на социализацию: макрофакторы (страна, общество, государство, этнос).
5. Основные составляющие влияния мезофакторов на социализацию человека (регион, СМК., субкультура, тип поселения: сельские поселения, город).

6. Принцип культуросообразности воспитания.
7. Воспитание в контексте микрофакторов социализации (соседство, группы сверстников, религиозные организации, воспитательные организации, микрорайон).
8. Принцип коллективности социального воспитания.

9.3. Дискуссия (в режиме онлайн)

Дискуссия является одной из важнейших форм образовательной деятельности, стимулирующей инициативность учащихся, развитие рефлексивного мышления. В основе дискуссии - метод обсуждения и разрешения спорных вопросов. В отличие от обсуждения как обмена мнениями, дискуссией называют обсуждение-спор, столкновение точек зрения, позиций и т.д. Дискуссия – равноправное обсуждение студентами (под руководством и с учетом планирования преподавателем) вопросов, на которых нет единого ответа в ходе освоения материала изучаемой дисциплины. Результатом дискуссии может быть общее соглашение, лучшее понимание, новый взгляд на проблему, совместное решение.

Дискуссия в ходе освоения дисциплины выполняет также трениговую функцию, погружая обучающихся в дискуссионную ситуацию, типичную для процессов организационного взаимодействия.

Тематика дискуссий находится в полном соответствии с программой курса. В онлайн режиме студентам предлагается обсудить заявленную тему, найти способы профессионального поведения в той или иной ситуации. Преподаватель выполняет функции ведущего дискуссии. Он оценивает: - активность каждого участника; - степень владения знаниями каждого участника; - оригинальность предлагаемых идей, решений.

Тематика дискуссий:

1. Государственная политика в сфере охраны здоровья.
2. Проблемы здоровья детей и подростков в России.
3. Пути укрепления здоровья школьников.
4. Проблема здоровья учителей.
5. Роль образовательных учреждений в воспитании здорового образа жизни.
6. Курение и употребление алкоголя школьниками как социально-педагогическая проблема.

10. Фонд оценочных средств по дисциплине

В соответствии с требованиями ФГОС для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ООП фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

1. Задания для практических занятий
2. Тесты

Целью создания ФОС учебной дисциплины является установление соответствия уровня подготовки студента на данном этапе обучения требованиям рабочей программы учебной дисциплины.

При формировании ФОС по дисциплине должно быть обеспечено его соответствие:

- ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- ООП и учебному плану направления подготовки;
- рабочей программе дисциплины;
- образовательным технологиям, используемым в преподавании данной дисциплины.

10.1 Примерный перечень вопросов к зачету

1. Что такое валеология?
2. Как происходило становление и развитие валеологии?
3. Какова роль валеологических знаний в повседневной жизни взрослых и детей?
4. Каково содержание педагогической валеологии?
5. Что такое социальная ценность здоровья человека?
6. Назовите факторы здоровья.
7. Какие науки занимаются проблемами развития личности?
8. Назовите и охарактеризуйте известные теории развития личности.
9. В чем заключается сущность биологического, социального и биосоциального подходов в развитии личности?
10. Медицина и педагогика: что объединяет их в вопросах подхода к здоровью детей и подростков?
11. В чем состоит сущность понятия « философия здоровья»?
12. Расскажите о валеологическом статусе образовательных систем.
13. В чем заключается валеологическая направленность в педагогической деятельности учителя?
14. Каковы особенности и возможности учебных предметов по пропаганде и формированию здорового образа жизни?
15. Что такое здоровый образ жизни?
16. Назовите внеурочные (внеклассные) формы работы педагогов, классных руководителей по формированию здорового образа жизни.
17. В чем особенности массово – оздоровительной работы в школе?
18. Каковы формы и методы работы образовательных учреждений по преодолению вредных привычек у школьников?
19. Какова роль семьи в формировании здорового образа жизни, навыков и культуры поведения?
20. Что представляет собой режим труда и отдыха школьников?
21. Расскажите о культуре питания как основе нормальной жизнедеятельности школьника.
22. Назовите пути и средства преодоления у школьников отрицательного отношения к алкоголю, наркомании, курению.
23. Каковы проблемы полового воспитания школьников?
24. Каковы особенности нравственного воспитания молодежи в современных условиях?
25. Охарактеризуйте задачи педагогов в организации валеологической работы в образовательном учреждении.

10.2. Оценивание обучающегося на зачете (экзамене)

Соотношение между оценками в баллах и их порядковыми и буквенными эквивалентами в системе ECTS устанавливается следующей таблицей:

Оценка результатов	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо	Очень хорошо	Отлично
Правильные ответы (%)	0-49		50-69		70-89	90-94	95-100
Оценка ECTS	FX	F	E	D	C	B	A
	2	3-	3	3+	4	4+	5

Описание оценок ECTS (оценивание результативности выполнения практических заданий, эссе, рефератов, участия в он-лайн-дискуссиях и пр. - ТК):

A	«Отлично» - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без
---	--

	пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.
В	« <i>Очень хорошо</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному, однако есть несколько незначительных ошибок.
С	« <i>Хорошо</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
Д	« <i>Удовлетворительно</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
Е	« <i>Посредственно</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.
Ф	« <i>Неудовлетворительно с возможной передачей</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом дисциплины возможно повышение качества выполнения учебных заданий.
ФХ	« <i>Неудовлетворительно</i> » - теоретическое содержание дисциплины не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.

10.2 Задания для практических занятий по дисциплине представляют собой разработку презентаций в формате PPT.

10.2.1. Презентация

Презентация — это документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.). Цель презентации — донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

Стиль презентации

1. Вся презентация должна быть выдержана в едином стиле, на базе одного шаблона.

2. Стиль включает в себя:

-общую схему шаблона: способ размещения информационных блоков;

-общую цветовую схему дизайна слайда;

-цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и

др.;

-параметры шрифтов (гарнитура, цвет, размер) и их оформления (эффекты), используемых для различных типов текстовой информации (заголовки, основной текст, выделенный текст, гиперссылки, списки, подписи);
-способы оформления иллюстраций, схем, диаграмм, таблиц и др.

Правила использования цвета.

Одним из основных компонентов дизайна учебной презентации является учет физиологических особенностей восприятия цветов человеком. К наиболее значимым из них относят:

1. стимулирующие (теплые) цвета способствуют возбуждению и действуют как раздражители (в порядке убывания интенсивности воздействия): красный, оранжевый, желтый;
2. дезинтегрирующие (холодные) цвета успокаивают, вызывают сонное состояние (в том же порядке): фиолетовый, синий, голубой, сине-зеленый; зеленый;
3. нейтральные цвета: светло-розовый, серо-голубой, желто-зеленый, коричневый;
4. сочетание двух цветов — цвета знака и цвета фона — существенно влияет на зрительный комфорт, причем некоторые пары цветов не только утомляют зрение, но и могут привести к стрессу (например, зеленые буквы на красном фоне);

Правила использования фона

1. Фон является элементом заднего (второго) плана, должен выделять, оттенять, подчеркивать информацию, находящуюся на слайде, но не заслонять ее.
2. Легкие пастельные тона лучше подходят для фона, чем белый цвет.
3. Для фона предпочтительны холодные тона.

Правила использования текстовой информации

Не рекомендуется:

1. перегружать слайд текстовой информацией;
2. использовать блоки сплошного текста;
3. в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух;
4. использовать переносы слов;
5. использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков;
6. текст слайда не должен повторять текст, который преподаватель произносит вслух (зрители прочитают его быстрее, чем расскажет преподаватель, и потеряют интерес к его словам).

Рекомендуется:

1. сжатость и краткость изложения, максимальная информативность текста: короткие тезисы, даты, имена, термины — главные моменты опорного конспекта;
2. использование коротких слов и предложений, минимум предлогов, наречий, прилагательных;
3. использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста;
4. использование табличного (матричного) формата предъявления материала, который позволяет представить материал в компактной форме и наглядно показать связи между различными понятиями;
5. выполнение общих правил оформления текста;
6. тщательное выравнивание текста, буквиц, маркеров списков;

Правила использования шрифтов

При выборе шрифтов для представления вербальной информации презентации следует учитывать следующие правила:

1. Не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.
2. Учитывая, что гладкие (плакатные) шрифты, т. е. шрифты без засечек (типа Arial, Tahoma, Verdana и т.п.) легче читать с большого расстояния, чем шрифты с засечками (типа Times), то:
 - для основного текста предпочтительно использовать плакатные шрифты;
 - для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем и не контрастирует с основным шрифтом.
3. Текст должен быть читабельным (его должно быть легко прочитать с самого дальнего места).
4. Рекомендуемые размеры шрифтов:
 - для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта;
 - для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта.

Правила использования графической информации

Динамика взаимоотношений визуальных и вербальных элементов и их количество определяются функциональной направленностью учебного материала. Изображение информативнее, нагляднее, оно легче запоминается, чем текст. Поэтому, если можно заменить текст информативной иллюстрацией, то лучше это сделать.

При использовании графики в презентации следует выполнять следующие правила и рекомендации, обусловленные законами восприятия человеком зрительной информации:

Анимационные эффекты

1. Рекомендуется использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Однако не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

2. Анимация должна быть сдержанна, хорошо продумана и допустима:

2.1. для демонстрации динамичных процессов;

2.2. для привлечения внимания слушателей, создания определенной атмосферы презентации.

3. Анимация текста должна быть удобной для восприятия: темп должен соответствовать технике чтения обучающихся.

4. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

5. Анимация не должна быть слишком активной. Особенно нежелательны такие эффекты, как вылет, вращение, волна, побуквенное появление текста и т.д. В учебных презентациях для детей и подростков такие эффекты, как движущиеся строки по горизонтали и вертикали, запрещены нормативными документами.

Важнейшим свойством мультимедийного блока является скорость и качество его работы в составе презентации. С этой точки зрения наличие большого количества мультимедийных блоков в презентации нецелесообразно, так как может значительно замедлить ее работу.

Учет указанных особенностей конструирования и оформления презентации в значительной степени влияет на эффективность восприятия представленной в ней информации.

Пример тематики заданий для практических занятий (в форме презентаций):

1. Гигиеническое воспитание и здоровый образ жизни детей и молодежи.
2. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании.

3. Роль педагогического коллектива в профилактике вредных привычек у школьников.
4. Валеологическое просвещение.
5. Валеологическая образованность подростков.
6. Досуговая деятельность в общеобразовательных учреждениях.
7. Формы и методы внеклассной работы школы по формированию здорового образа жизни.
8. Нравственное воспитание как основа валеологического образования.
9. Валеологическая служба в образовательном учреждении.
10. Деятельность педагогического коллектива по воспитанию у школьников культуры поведения.

10.3 Тесты по дисциплине представлены в ФОС.

Примеры тестовых заданий:

1. Какой тип темперамента имеет преимущества в некоторых видах монотонной работы:
 - а) холерик;
 - б) сангвиник;
 - в) меланхолик;
 - г) флегматик.
2. Закономерное соотношение устойчивых особенностей индивида, характеризующее различные стороны динамики психической деятельности, - это:
 - а) характер;
 - б) темперамент;
 - в) чувства;

11. Основная и дополнительная учебная литература дисциплины

11.1 Основная литература *(на основе ЭБС используемых в ВУЗе)*

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491312> (дата обращения: 21.02.2022).
2. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492808> (дата обращения: 21.02.2022).
3. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496332> (дата обращения: 21.02.2022).
4. Дереча, В. А. Личностные основы наркологической профилактики и реабилитации : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, В. В. Карпец. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13685-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497589> (дата обращения: 21.02.2022).

11.2. Дополнительная литература

1. Основы профилактической деятельности (ПМ.01) [Электронный ресурс]: учебник/ М.А. Мамаева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2021.— 287 с. <http://www.iprbookshop.ru/59405>

2. Семикин Г.И. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2013.— 84 с. <http://www.iprbookshop.ru/31402>

3. Энциклопедия педагогической валеологии (основные медико-психологические, эколого-социологические, педагогические и специальные термины, определения и понятия) [Электронный ресурс]/ Х.М. Ахмадуллина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Петрополис, 2010.— 432 с. <http://www.iprbookshop.ru/20353>

4. Семикин Г.И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Технология и схемотехника средств управления в технических системах»/ Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2014.— 116 с. <http://www.iprbookshop.ru/31618>

5. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы/ Секач М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015.— 192 с. <http://www.iprbookshop.ru/36750>

12. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» дисциплины

Энциклопедии, образовательные ресурсы, справочники, электронные библиотечные системы, периодические издания

- <http://greekroman.narod.ru/> - Энциклопедия древнегреческой и древнеримской мифологии. <http://www.abcgallery.com/P/perov/perov.html> - Галерея произведений русского художника-передвижника Василия Перова (1833-1882).

- <http://www.artrussia.ru/> - Живопись и декоративно-прикладное искусство. Каталог шедевров русского изобразительного искусства из российских музеев (Третьяковская галерея, Эрмитаж, Русский музей и др.).

- <http://tret'yakov.ru/> - Государственная Третьяковская галерея.

- <http://www.hermitagemuseum.org> – Государственный Эрмитаж.

- http://www.artinfo.ru/russbank.asp?src=/artbank/asp/russian/search/search_base.asp Изобразительное искусство. База данных по изобразительному искусству.

- <http://www.memphis.edu/egypt/main.html> - Информация об Институте египетского искусства. Выставка предметов искусства.

- <http://www.loggia.com/myth/myth.html> - Античная мифология и искусство.

- <http://www.arthistory.ru/> - Галерея современных художников.

- <http://louvre.historic.ru/virttour.shtml> - [Виртуальная экскурсия по залам музея Лувра](#). Коллекция фотографий Лувра.

- <http://www.museum.ru/museum/primitiv/> - [Виртуальный музей русского примитива](#).

- <http://www.museum.nnov.ru/art/collection/excursions/silverage/index.phtml> -

[Воспоминание о «серебряном веке»](#) - виртуальная экскурсия.

- <http://www.museumpushkin.ru/> - [Всероссийский музей А.С. Пушкина](#).

- <http://www.master.parnas.ru/> - Галерея "Мастер": великие мастера изобразительного искусства.
- <http://www.museum.ru/gmii/> - Государственный музей изобразительных искусств им. А.С. Пушкина. Информация о музее (история, месторасположение, услуги, часы работы и др.).
- <http://novgorod.ru/city/history/ve/> - Грановитая палата Новгородского Кремля.
- <http://historic.ru/lostcivil/books/aoaw/> - Искусство Древнего мира: от первобытности до античной цивилизации. Иллюстрации.
- <http://www.arthistory.ru/> - История изобразительного искусства. История изобразительного искусства от эпохи Возрождения до модернизма.
- <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project118/index.htm> - Каталог ресурсов по истории Древнего Мира.
- <http://mify.org/> - Мифы Древней Греции. Материал сайта можно использовать при изучении темы "История и культура Древней Греции".
- <http://www.cnit.uniyar.ac.ru/projects/fresco/russian/> -. Сайт посвящен настенной живописи XVI-XVIII веков ярославских церквей.
- <http://vm.kemsu.ru/> - Первобытное искусство (виртуальный музей).
- <http://rusart.nm.ru/index.html> - Русские художники-передвижники. История создания Товарищества передвижных выставок. Биографии художников-передвижников. Галереи произведений художников-передвижников.
- <http://sovietart.narod.ru/main.htm> - Советская реалистическая живопись. <http://chudesasveta.narod.ru/> -
- Обзор различных мировых произведений архитектуры. История архитектурных памятников. Коллекция фотографий. Также есть страница, посвященная мировым загадкам.
- <http://www.futurism.ru/> - Главные фигуры русского футуризма
- <http://www.museum.ru> - виртуальные экскурсии по всем музеям мира.
- www.hermitagemuseum.org - Сайт Эрмитажа, в котором представлена одна из крупнейших коллекций мировой культуры от каменного века до нашего времени.
- <http://www.oriental.ru> - Страны Востока (Китай, Япония, Корея и пр.) проза, поэзия, статьи, сказки, фото, живопись, кино, личности, события, книги, программы.
- <http://nesusvet.narod.ru> - Материалы об иконе, иконографии, иконопочитании.
- <http://www.mybells.ru/> - Коллекция колокольчиков. Фотогалерея сувенирных колокольчиков со звуковыми файлами.
- <http://www.british—museum.ac.uk/> - Британский музей.
- <http://www.karelia.fio.ru/vr/doc/0906/0906.ppt> - Урок «Культура Древнего Египта».
- <http://schools.techno.ru/sch1529/mxk/mxk.htm> - Материалы по курсу МХК. Совместный проект гимназии № 1529 и школы № 1274, г. Москва.
- http://www.ipk.yar.ru:8101/resource/distant/music/z_tit.html - Из опыта работы по курсу МХК.

13. Информационные технологии

13.1. Информационные технологии, используемые для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Информационные технологии охватывают все ресурсы, необходимые для управления информацией, особенно компьютеры, программное обеспечение и сети, необходимые для создания, хранения, управления, передачи и поиска информации. Информационные технологии, используемые в учебном процессе: компьютерные сети, терминалы (компьютер, сотовые телефоны, телевизор), услуги (электронная почта, поисковые системы).

1. Реализация учебной дисциплины требует наличия компьютерного класса со следующим обеспечением:
2. Из расчёта 1 помещение на 1 (одну) группу из 15 человек обучаемых и 1 (один) преподаватель предоставляется помещение с 16-ю рабочими местами с компьютерами (Автоматизированные Рабочие Места, АРМ), объединёнными в локальную сеть (ЛВС).
3. Преподавателю предоставляется учётная запись с правами локального и сетевого администратора на всех АРМ.
4. Характеристики АРМ: ОС не ниже Windows XP SP3, IE 6.0; аппаратное обеспечение: не ниже Intel Pentium III 1000 МГц, 512 Мб RAM, 80 Гб HDD, SVGA (1024x768x32), 100 Мбит Ethernet Adapter.
5. Характеристики сети: 100 Мбит Fast Ethernet, наличие доступа в Интернет.
6. Проектор с возможностью подключения к разъёму D-Sub и, желательно, DVI или возможность подключения Flash-накопителя.
7. Проекционный экран с белым проекционным полотном без крупных физических дефектов.
8. ЛВС должна иметь высокоскоростное подключение к сети Internet.

13.2. Программное обеспечение

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть семинарских занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio.

13.3. Информационные учебные и справочные системы

Для организации самостоятельной подготовки обучающихся по дисциплине им требуется обеспечить доступ к следующим электронным учебным и справочным ресурсам:

1. <http://www.iprbookshop.ru/52058>. – электронная библиотечная система «IPRbooks», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

121590 – Общее количество публикаций, 367 – Журналов ВАК, 681 – Всего журналов, 24185 – Учебных изданий (ФГОС ВО), 7849 – Научных изданий, 2085 - Аудиоизданий

2. <https://urait.ru/> (или www.biblio-online.ru) – электронная библиотечная система «Юрайт», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

Фонд электронной библиотеки составляет более **6000** учебников и учебных пособий

3. <http://www.garant.ru/> Справочная правовая система «Гарант».
4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.gks.ru](http://www.gks.ru)
5. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ)
6. <http://www.auditorium.ru> (Информационный образовательный портал)
7. <http://www.catalog.unicor.ru> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)
8. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)
9. www.ikprao.ru – Интернет-портал Института коррекционной педагогики РАО
10. <http://www.gnpbu.ru> Государственная научно-педагогическая библиотека им.

К.Д. Ушинского.

11. Библиотека <http://www.iprbookshop.ru>

14. Материально-техническое обеспечение дисциплины

При реализации образовательной программы необходимо использовать следующие компоненты материально-технической базы Института для изучения дисциплины:

1. Аудиторный фонд.
2. Материально-технический фонд.
3. Библиотечный фонд.

Аудиторный фонд Института предлагает обустроенные аудитории для проведения лекционных занятий, практических занятий, проведение семинарских занятий. Они оснащены столами, стульями, досками, техническим оборудованием.

Материально-технический фонд Института располагает проведением лекционных и практических занятий.

Проведение лекций обеспечено наличием мультимедийного проектора, ноутбука, экрана для демонстраций, мультимедийных презентаций, разработанных в программе Power Point.

14. Материально-техническое обеспечение занятий по дисциплине в интерактивной форме отобразено в таблице.

№	Наименование тем занятий в интерактивной форме	Оборудование
Онлайн дискуссия на темы:		
	<ol style="list-style-type: none">1. Государственная политика в сфере охраны здоровья.2. Проблемы здоровья детей и подростков в России.3. Пути укрепления здоровья школьников.4. Проблема здоровья учителей.5. Роль образовательных учреждений в воспитании здорового образа жизни.6. Курение и употребление алкоголя школьниками как социально-педагогическая проблема.	Сеть 100 Мбит Fast Ethernet, наличие доступа в Интернет, (Web-камера, скайп. – желательно) Ноутбук, (мультимедийный проектор, экран для демонстраций - желательно).

Библиотечный фонд Института обеспечивает доступ каждого обучающегося к базам данных, формируемым по полному перечню дисциплин. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

Каждый обучающийся обеспечен не менее чем одним учебным электронным изданием по дисциплине.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы, изданными за последние 5 лет.

15. Дополнения и изменения рабочей программы дисциплины

Год переутверждения рабочей программы	2022	2023	2024	2025	2026
Дата и номер протокола заседания кафедры	16.05.2022 Протокол №10				

16. Современные электронные учебные и справочные системы и профессиональные базы данных

Для организации самостоятельной подготовки обучающихся по дисциплине им требуется обеспечить доступ к следующим электронным учебным и справочным ресурсам:

1. <http://www.iprbookshop.ru/52058>. – электронная библиотечная система «IPRbooks», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

121590 – Общее количество публикаций, 367 – Журналов ВАК, 681 – Всего журналов, 24185 – Учебных изданий (ФГОС ВО), 7849 – Научных изданий, 2085 - Аудиоизданий

2. <https://urait.ru/> (или www.biblio-online.ru) – электронная библиотечная система «Юрайт», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

Фонд электронной библиотеки составляет более **6000** учебников и учебных пособий

3. <http://www.garant.ru/> Справочная правовая система «Гарант».

4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.gks.ru](http://www.gks.ru)

5. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ)

6. <http://www.auditorium.ru/> (Информационный образовательный портал)

7. <http://www.catalog.unicor.ru/> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)

8. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)

9. www.ikprao.ru/ – Интернет-портал Института коррекционной педагогики РАО

10. <http://www.gnpbu.ru/> Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.

Энциклопедии, образовательные ресурсы, справочники, периодические издания

1. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ).

2. Edu.ru

2. Google.com

3. <http://www.encyclopedia.ru> (Каталог русскоязычных энциклопедий)

4. <http://www.megakm.ru> (Сборник энциклопедий «Кирилл и Мефодий»)

5. <http://www.searchengines.ru> (Энциклопедия поисковых систем)

6. <http://www.allbest.ru/union/> (Союз образовательных сайтов)

7. <http://www.ido.ru> (Система открытого образования с использованием дистанционных технологий)

8. <http://catalog.alledu.ru/> (Каталог «Все образование»)

9. <http://www.auditorium.ru> (Информационный образовательный портал)

10. <http://www.catalog.unicor.ru> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)

11. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)

a. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека;

1. <http://www.fonema.ru/>(научно-методический портал)

2. <http://www.pedlib.ru/> (педагогическая литература)

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, порталы и сайты

1. <http://adalin.mospsy.ru/>
2. <http://depositfiles.com/ru/files/>
3. <http://festival.1september.ru/>
4. <http://www.fonema.ru/>
5. <http://www.boltun-spb.ru/>
6. <http://www.krok.org.ua/logo-rus.php>
7. <http://www.logobaza.narod.ru/>
8. <http://www.logolife.ru/>
9. <http://www.ourkids.ru/>
10. <http://www.pedlib.ru/>
11. <http://www.stuttering.ru/>

17. Комплект лицензионного программного обеспечения

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть семинарских занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio.

Документы, подтверждающие наличие в организации, осуществляющей образовательную деятельность, материально-технической базы, соответствующей требованиям ФГОС, и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом

Microsoft Office 365.

Сублицензионный договор № 1012/18Д от 10.12.2018 г. на передачу прав программного продукта Office 0365

Срок действия с 10.12.2018 г – бессрочный

Лицензионная программа Windows 8.1

Акт на передачу прав 07.10.2015 г. № РкЛ00000202964

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 09.11.2015 г. №00000232760

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 27.02.2015 г. №38842

Лицензионная программа Windows 8.1

Акт на передачу прав 09.12.2015 г. №00000253981

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 23.11.2015 г. №242591

Лицензионная программа Windows 8.1

Акт на передачу прав 01.04.2016 г. №0000066397

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 20.07.2016 г. №00000161381

Лицензионная программа Windows 8

Акт на передачу прав 17.03.2016 г. № РкЛ-00000056208

Лицензионная программа Windows XP

Акт на передачу прав 16.11.2016 г. № 242416

Лицензионная программа Windows 10

Лицензионная программа Windows 10

Акт на передачу прав 14.12.2016 г. № РкЛ -00000268851

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 06.04.2016 г. № РкЛ-00000071860

Лицензионная программа Windows 10
Акт на передачу прав 23.03.2017 г. №00000059361
Лицензионная программа Windows 10
Акт на передачу прав 10.05.2017 г. № РкЛ 00000095199
Лицензионная программа Windows 10
Акт на передачу прав 18.09.2017 г. № РкЛ -00000186969
Лицензионная программа Windows 10
Акт на передачу прав 22.09.2017 г. № РкЛ -00000191790