

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ  
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры рекламы и  
связей с общественностью  
Протокол № 10 от 30.05.2023 г.

Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
28.06.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.О.17 Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Русский язык как иностранный
Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Форма обучения:	очная, заочная, очно-заочная
Разработчики:	Кандидат технических наук, доцент Сауц А.В.

Санкт-Петербург  
2023

**1. Цели и задачи дисциплины:***Цель освоения дисциплины:*

формирование представлений о современных технологиях в области сохранения и укрепления здоровья детей; углубление и расширение их знаний по проблемам здоровья и образа жизни.

*Задачи дисциплины:*

- изучение деятельности сотрудников образовательного учреждения, направленной на обеспечение физического, психического и социального благополучия учащихся. - участие в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды в организации;
- использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности;
- работа с педагогическими работниками с целью организации эффективного учебного взаимодействия детей и их общения в образовательных учреждениях и семье;
- участие в разработке индивидуальных траекторий развития детей и подростков.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования**

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Примечание
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1 Знает необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы и методологические основы принятия управленческого решения. УК-2.2 Умеет анализировать альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ. УК-2.3 Владеет методиками разработки цели и задач проекта; методами оценки продолжительности и стоимости проекта, а также потребности в ресурсах.	Наименование категории (группы) компетенций: «Разработка и реализация проектов»
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Наименование категории (группы) компетенций: «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)»

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Примечание
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения.	Наименование категории (группы) компетенций: «Безопасность жизнедеятельности»
	УК-8.2 Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов.	
	УК-8.3 Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1 Знает: основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения.	Наименование категории (группы) компетенций: «Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся»
	ОПК-3.2 Умеет: взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.	
	ОПК-3.3 Владеет: методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); действиями оказания адресной помощи обучающимся.	

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2.1. Знает необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы и методологические основы принятия управленческого решения.	Знает необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы и методологические основы принятия управленческого решения.
УК-2.2. Умеет анализировать альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ.	Умеет анализировать альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ.
УК-2.3. Владеет методиками разработки цели и задач проекта; методами оценки продолжительности и стоимости проекта, а также потребности в ресурсах.	Владеет методиками разработки цели и задач проекта; методами оценки продолжительности и стоимости проекта, а также потребности в ресурсах.

<b>Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
УК-8.1. Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения.	Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения.
УК-8.2. Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов.	Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов.
УК-8.3. Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
ОПК-3.1. Знает: основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения.	Знает: основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения.
ОПК-3.2. Умеет: взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.	Умеет: взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.
ОПК-3.3. Владеет: методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); действиями оказания адресной помощи обучающимся.	Владеет: методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); действиями оказания адресной помощи обучающимся.

### 3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			ОПК-3.1 УК-2.1 УК-7.1 УК-8.1	ОПК-3.2 УК-2.2 УК-7.2 УК-8.2	ОПК-3.3 УК-2.3 УК-7.3 УК-8.3
1	Проблема здоровьесбережения детей в современном обществе.	УК-2 УК-7 УК-8 ОПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
2	Организация учебного процесса, способствующего сохранению здоровья детей.	УК-2 УК-7 УК-8 ОПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
3	Валеологическое воспитание детей.	УК-2 УК-7 УК-8 ОПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
4	Валеологическая культура и здоровье педагогов.	УК-2 УК-7 УК-8 ОПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №2 (20)
5	Психосоматика и психическое здоровье ребёнка.	УК-2 УК-7 УК-8 ОПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №3 (20)
6	Физическое здоровье ребёнка.	УК-2 УК-7 УК-8 ОПК-3	Тестирование №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №3 (20)
7	Формирование здорового образа жизни у детей.	УК-2 УК-7 УК-8 ОПК-3	Тестирование №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №2 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №3 (20)
8	Роль учреждений и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.	УК-2 УК-7 УК-8 ОПК-3	Тестирование №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №2 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №3 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		

<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа</b>
<p><b>Тема 1:</b> Проблема здоровьесбережения детей в современном обществе. Современная ситуация со здоровьем российских детей. Внутришкольные факторы риска для здоровья детей и подростков. Педагогика здоровья и ее основополагающие принципы. Понятие здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Технологии здоровьесбережения детей и их классификации. Проблема эффективности технологий.</p> <p><b>Лабораторная работа:</b> -</p> <p><b>Тема 2:</b> Организация учебного процесса, способствующего сохранению здоровья детей. Планирование учебного процесса как фактор укрепления и сохранения здоровья. Рациональная организация учебного труда и отдыха. Оптимизация условий пребывания детей в образовательном учреждении с позиции требований нормального режима его работы.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b></p>

<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа</b>
Технологии организации урока, рациональной с позиции здоровьесбережения <b>Лабораторная работа: -</b>
<b>Тема 3:</b> Валеологическое воспитание детей. Валеологическое воспитание - актуальная задача новой школы. Характеристика системы валеологического воспитания детей и подростков. <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Формирование валеологических знаний и навыков работников образовательных учреждений <b>Лабораторная работа: -</b>
<b>Тема 4:</b> Валеологическая культура и здоровье педагогов. Валеологическая культура как важный элемент профессиональной культуры педагога. Слагаемые валеологической культуры педагога <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Проблемы со здоровьем педагогов. <b>Лабораторная работа: -</b>
<b>Тема 5:</b> Психосоматика и психическое здоровье ребёнка. Понятие о психосоматической целостности человека. Психологическая безопасность как необходимое условие сохранения здоровья детей и подростков. Понятие о стрессе и дистрессе. Стиль педагогического общения как основа психологически комфортной здоровьесберегающей среды образовательного учреждения <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Технологии сбережения психического здоровья детей <b>Лабораторная работа: -</b>
<b>Тема 6:</b> Физическое здоровье ребёнка. Рациональная физическая нагрузка как фактор здорового образа жизни. Роль спортивно-оздоровительных мероприятий в системе здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Условия для реализации двигательной активности детей и подростков. <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Технологии сбережения физического здоровья детей <b>Лабораторная работа: -</b>
<b>Тема 7:</b> Формирование здорового образа жизни у детей. Понятие образа жизни. Представление о здоровом образе жизни. Вредные привычки. Факторы, определяющие их возникновение. Оценка последствий для здоровья <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях <b>Лабораторная работа: -</b>
<b>Тема 8:</b> Роль учреждений и родителей в сбережении и укреплении здоровья детей. Механизмы взаимодействия учреждений образования, культуры, спорта и родительской общественности для решения задач по сохранению и укреплению здоровья детей. <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Технологии сбережения социального здоровья детей <b>Лабораторная работа: -</b>
<b>Курсовая работа:</b> не предусмотрено учебным планом

## Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 4
Аудиторные занятия (АЗ):	36	36
Лекционные занятия (Лек)	18	18
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	18	18
Самостоятельная работа студента (СР)	33	33
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	33	33
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	39	39
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Проблема здоровьесбережения детей в современном обществе.	4	2	2	0	4	2
2	Организация учебного процесса, способствующего сохранению здоровья детей.	4	2	2	0	4	2
3	Валеологическое воспитание детей.	4	2	2	0	4	2
4	Валеологическая культура и здоровье педагогов.	4	2	2	0	4	2
5	Психосоматика и психическое здоровье ребёнка.	4	2	2	0	4	2
6	Физическое здоровье ребёнка.	4	2	2	0	4	2
7	Формирование здорового образа жизни у детей.	4	2	2	0	4	2
8	Роль учреждений и родителей в сбережении и укреплении здоровья детей.	4	4	4	0	5	4
Итого:			18	18	0	33	18

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 4
Аудиторные занятия (АЗ):	8	8
Лекционные занятия (Лек)	4	4
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	4	4
Самостоятельная работа студента (СР)	57	57
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	57	57
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	11	11
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену/зачету и сдача экзамена/зачета (СР, КоР)	4	4
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

\* Подготовка к аудиторным занятиям

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Проблема здоровьесбережения детей в современном обществе.	4	2	0	0	9	2
2	Организация учебного процесса, способствующего сохранению здоровья детей.	4	0	2	0	6	2
3	Валеологическое воспитание детей.	4	0	0	0	6	2
4	Валеологическая культура и здоровье педагогов.	4	0	0	0	6	2
5	Психосоматика и психическое здоровье ребёнка.	4	0	0	0	6	2
6	Физическое здоровье ребёнка.	4	0	0	0	8	2
7	Формирование здорового образа жизни у детей.	4	2	0	0	8	2
8	Роль учреждений и родителей в сбережении и укреплении здоровья детей.	4	0	2	0	8	4
Итого:			4	4	0	57	18

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

*Очно-заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 4
Аудиторные занятия (АЗ):	32	32
Лекционные занятия (Лек)	16	16
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	16	16
Самостоятельная работа студента (СР)	38	38
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	38	38
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
Контактная работа (КоР)	34	34
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				СР	Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий					
			Лек	Пр	Лаб			
1	Проблема здоровьесбережения детей в современном обществе.	4	2	2	0	6	2	
2	Организация учебного процесса, способствующего сохранению здоровья детей.	4	2	2	0	6	2	
3	Валеологическое воспитание детей.	4	2	2	0	4	2	
4	Валеологическая культура и здоровье педагогов.	4	2	2	0	4	2	
5	Психосоматика и психическое здоровье ребёнка.	4	2	2	0	4	2	
6	Физическое здоровье ребёнка.	4	2	2	0	4	2	
7	Формирование здорового образа жизни у детей.	4	2	2	0	4	2	
8	Роль учреждений и родителей в сбережении и укреплении здоровья детей.	4	2	2	0	6	4	
Итого:			16	16	0	38	18	

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### 4. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

*Основная литература:*

1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В. - Новосибирский государственный педагогический университет (г. Новосибирск)., 2023 г. - 282 с. - ISBN 978-5-534-07354-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii-513369>

2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Петряков П. А., Шувалова М. Е. - Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого (г. Великий Новгород)., 2023 г. - 197 с. - ISBN 978-5-534-07603-5 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-nachalnoy-shkole-513840>

3. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА. Учебное пособие для вузов / Айзман Р. И., Лебедев А. В., Айзман Н. И., Рубанович



В. Б. ; Под общ. ред. Айзмана Романа Иделевича - Новосибирский государственный педагогический университет (г. Новосибирск), 2023 г. - 207 с. - ISBN 978-5-534-12545-0 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/kompleksnaya-ocenka-zdorovya-uchastnikov-obrazovatel'nogo-processa-518908>

*Дополнительная литература:*

2. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Завьялова Т. П. - Тюменский государственный университет (г. Тюмень), 2022 г. - 167 с. - ISBN 978-5-534-08622-5 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/profilaktika-narusheniy-oporno-dvigatel'nogo-apparata-u-obuchayuschih-sya-492808>

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 2-е изд., пер. и доп. Учебник для вузов / Акимова Л. А., Лутовина Е. Е. - Оренбургский государственный педагогический университет (г. Оренбург), 2022 г. - 336 с. - ISBN 978-5-534-11985-5 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-i-vospitaniya-bezopasnosti-zhiznedeyatel'nosti-v-obrazovatel'nyh-organizatsiyah-496057>

3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА. Учебник для вузов / Тихомирова Л. Ф., Макеева Т. В. - Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского (г. Ярославль); Ярославское высшее военное училище ПВО (г. Ярославль), 2023 г. - 251 с. - ISBN 978-5-534-06930-3 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/zdorovesberegayuschaya-pedagogika-516502>

**6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения**

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение
4. LMS Moodle
5. Вебинарная платформа

**7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. [ibooks.ru](http://ibooks.ru) : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный

2. Электронно-библиотечная система СПБУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный

3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru>. - Текст: электронный

4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный

5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: [agch.neicon.ru](http://agch.neicon.ru). - Текст: электронный

6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный

7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный

8. Портал Общества Заботы О Здоровье [Электронный ресурс] : информационная

справочная система . - Режим доступа: <https://zdrav.fom.ru>. - Текст: электронный

9. MedUniver.com [Электронный ресурс] : медицинский портал : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://meduniver.com>. - Текст: электронный

10. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://www.kop.ru/handbook/v-pomoshch-uchitelyu/obrazovatelnye-internet-resursy-po-osnovam-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/>. - Текст: электронный

11. Энциклопедия безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://obuchalka.org/obj-slovari/>. - Текст: электронный

12. Министерство здравоохранения Российской Федерации: профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru>. - Текст: электронный

13. Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения: профессиональная база данных . - Режим доступа: <https://roszdravnadzor.gov.ru>. - Текст: электронный

14. Министерство спорта Российской Федерации: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>. - Текст: электронный

15. Министерства науки и высшего образования Российской Федерации: профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>. - Текст: электронный

16. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://obrnadzor.gov.ru>. - Текст: электронный

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа - практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованная: рабочими местами для обучающихся, оснащенными специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенным специальной мебелью, персональным компьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской; лицензионным программным обеспечением

2. При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройствами), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства). Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета [imeos.ru](http://imeos.ru) и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля). Лицензионное программное обеспечение

3. Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, лицензионным программным обеспечением

## **9. Оценочные материалы по дисциплине**

Описание оценочных средств (показатели и критерии оценивания, шкалы оценивания) представлено в приложении к основной профессиональной образовательной программе

«Каталог оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации».

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета.

Для оценивания учебных достижений студентов в Университете действует балльно-рейтинговая система.

Если оценка, соответствующая набранной в семестре сумме рейтинговых баллов, удовлетворяет студента, то она является итоговой оценкой по дисциплине при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена/зачета с оценкой/зачета.

Условием сдачи экзамена/зачета с оценкой/зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача студентом экзамена, за который он получает экзаменационные баллы без учета баллов, полученных за текущий контроль:

### **Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачетом без оценки**

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100	
Итоговая оценка по дисциплине	Незачет		Зачет					
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	50 и менее	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100	
	F	Fx	E	D	C	B	A	
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный	

### **Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся экзаменом/зачетом с оценкой**

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100	
Итоговая оценка по дисциплине	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100	
	F	Fx	E	D	C	B	A	
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный	

#### **9.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля**

##### **Доклад, сообщение / Реферат №1**

1. Отклонения в физическом здоровье под влиянием различных социальных факторов.
2. Проблема ограниченного пространства и гиподинамии в развитии ребёнка.
3. Проблема адаптации детей к учебным нагрузкам.
4. Технологии сбережения физического здоровья детей на разных возрастных этапах.
5. Роль семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении физического здоровья детей.
6. Проблема социализации ребёнка на разных возрастных этапах.
7. Проблема социальной депривации и сохранения здоровья ребенка в различных социальных средах.
8. Социализированность как компонент социального здоровья.
9. Взаимосвязь когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов в формировании здорового образа жизни.
10. Роль семьи и взрослого в формировании здорового образа жизни у детей.
11. Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни ребёнка.
12. Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни.
13. Факторы семейной среды, оказывающие влияние на состояние здоровья детей.

14. Факторы среды ОУ, способные влиять на состояние здоровья детей.
15. Эндогенные факторы, определяющие здоровье ребенка.
16. Значение ранних периодов онтогенеза (пренатального, натального, постнатального) для здоровья ребенка.
17. Влияние макрофакторов социализации на здоровье ребенка.
18. Принципы здоровьесберегающей работы с детьми.
19. Классификации технологий здоровьесбережения.
20. Содержание диагностической работы по оценке физического здоровья ребенка.
21. Основные методы и технологии физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
22. Содержание диагностической работы по оценке психического здоровья ребенка.
23. Основные технологии сохранения психического здоровья ребенка.
24. Технологии создания положительного психологического климата для детей с ослабленным здоровьем, с недостатком физического и функционального развития
25. Содержание диагностической работы по оценке социального здоровья детей.
26. Технологии сопровождения ребенка с социальной депривацией.
27. Значение мониторинга здоровьесберегающего потенциала ОУ, семьи для сохранения здоровья ребенка. Структура этого мониторинга.
28. Показатели оценки эффективности деятельности ОУ по охране и укреплению здоровья детей.
29. Методы оценки эффективности деятельности образовательных учреждений по охране и укреплению здоровья.
30. Основные задачи формирования ЗОЖ в детском возрасте.
31. Основные направления работы по формированию гигиенической культуры детей дошкольного возраста.
32. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни в начальной школе.
33. Организация валеологического сопровождения образовательного процесса.
34. Здоровьесберегающие технологии для сохранения профессионального здоровья.

### **Тестирование №1**

1. Значение питания в жизни человека:
  - а) является основой для полноценного развития и функционирования всех органов и систем;
  - б) важнейший компонент здорового образа жизни;
  - в) обеспечивает организм энергией, необходимой для жизнедеятельности;
  - г) все ответы верны.
2. Неполюценное питание в первую очередь приводит к:
  - а) прогрессирующему ожирению;
  - б) недостаточному поступлению калорий из своих энергетических резервов;
  - в) вялости мышц;
  - г) сахарному диабету.
3. Какой должна быть калорийность суточного пищевого рациона?
  - а) должна соответствовать энергетическим затратам организма;
  - б) должна быть в 2 раза ниже энергетических затрат организма;
  - в) должна быть в 1,5 раза выше энергетических затрат организма;
  - г) нет верных ответов.
4. Недостаток какого витамина может служить причиной кровоточивости десен, кровоизлияний, болей суставов, анемии?

- а) А;
- б) В;
- в) С;
- г) D.

5. С недостатком каких веществ может быть связано ухудшение зрения?

- а) белков;
- б) жиров;
- в) углеводов;
- г) витамина А.

6. Какова суточная потребность взрослого организма в воде?

- а) 2-2,5 л;
- б) 1-2 л;
- в) 0,5-1 л;
- г) 3-4 л.

7. Какие продукты содержат больше балластных веществ?

- а) растительные продукты;
- б) молочные продукты;
- в) мясные продукты;
- г) все ответы верны.

8. Основным источником кальция являются:

- а) рис;
- б) мясо и мясные изделия;
- в) рыба;
- г) молочные продукты.

9. При недостатке белка наблюдается:

- а) понижение уровня сахара в крови;
- б) расстройства желудочно-кишечного тракта;
- в) усиленное образование жира;
- г) развитие анемии.

10. Употребление овощей и фруктов:

- а) усиливает перистальтику кишечника;
- б) является источником минеральных солей;
- в) выводят избыток глюкозы;
- г) приводят к ожирению.

#### **Собеседование, опрос / Контрольная работа №1**

1. Анализ ситуации со здоровьем школьников в России.
2. Роль школы в провокации и устранении негативного влияния факторов риска для здоровья ребенка.
3. Мониторинг здоровья детей и подростков в условиях образовательного учреждения.
4. Система диагностических и профилактических мероприятий оздоровительной направленности.
5. Организация взаимодействия педагогов и медиков с целью формирования здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.

#### **Собеседование, опрос / Контрольная работа №2**

1. Требования к предметно-пространственной составляющей образовательной среды для её оздоровления и психологической безопасности.
2. Нормативно-методическое сопровождение педагогики здоровья.
3. Требования, регламентирующие различные стороны организации пребывания детей в образовательном учреждении.
4. Методика организации мероприятий, нацеленных на мотивацию детей к здоровому образу жизни.
5. Приемы здравостроительного практикума для школьников.

### **Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №1**

**Цель:** определение путей и способов формирования культуры здоровья школьников, резервов и возможностей совершенствования работы в данном направлении.

**Задачи:**

- анализ составляющих культуры здоровья и ее влияния на образовательный процесс;
- изучение и обобщение опыта работы педагогов по формированию культуры здоровья у детей;
- развитие у преподавателей потребности в сохранении собственного здоровья;
- знакомство с приемами, позволяющими обеспечить психологическое здоровье учителям и детям.

**Оборудование:** 2 ватмана, листы бумаги (формат А4), маркеры или фломастеры (4 пачки), картины с изображением пейзажей (времен года), записи спокойной музыки, памятки, стаканчики, травяные отвары.

### **ХОД ИГРЫ**

**Ведущий.**

1. Сегодня мы поговорим о культуре здоровья, путях ее формирования у детей и педагогов.

Форма проведения педсовета – деловая игра.

Участники – группы педагогов.

Эксперты – директор, психолог.

Давайте определимся: что такое «культура здоровья»? (*Обсуждение.*) Итак, под культурой здоровья понимается совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма (не забываем и о взрослых!) в процессе образования и воспитания.

Я думаю, что, прежде чем говорить о путях ее формирования, необходимо выявить и проанализировать составляющие культуры здоровья и ее влияние на образовательный процесс. Давайте совместно обозначим составляющие культуры здоровья.

(*Обсуждение, во время которого ведущий записывает на доске предлагаемые варианты.*)

Как много составляющих входит в понятие «культура здоровья»? Если остановиться на четырех самых важных, то какие бы выбрали вы? Пожалуйста, напишите 4 самые важные, на ваш взгляд, составляющие культуры здоровья. Например, двигательная активность, культура питания, душевное равновесие, отказ от вредных привычек.

(*После выбора педагогов листы собираются и обрабатываются, 4 выбранные составляющие записываются на отдельных листочках.*)

2. Вами, уважаемые педагоги, были выбраны следующие составляющие культуры здоровья (*перечисление*). .....

Для того чтобы продолжить работу, **предлагаю разделиться на 4 группы**, в чем нам помогут времена года, а именно: у нас в комнате находятся картины, изображающие зиму, весну, лето и осень. Прошу собраться в группы около картин соответственно вашим дням рождения: кто

родился зимой – рядом с изображением зимы и т.д.

*(В случае, если какая-то группа будет малочисленной, предложить на время сменить сезон.)*

Группы сформированы, теперь послушайте, пожалуйста, задание. Сейчас каждая группа выберет 1 составляющую культуры здоровья, получит лист бумаги, маркеры и подготовит презентацию выбранной темы. Во время подготовки презентации учитывайте два момента:

– докажите значимость и пользу составляющей культуры здоровья;

– познакомьте нас с приемами, методами, играми и пр., позволяющими ее формировать на практике (эту информацию оформите, пожалуйста, на бумаге).

*(На подготовку, во время которой звучит музыка, отводится 10 мин., затем каждая группа выступает, наработки прикрепляются на доске, производится обмен практическими наработками. В итоге оформляется «Банк педагогических находок».)*

**3.** Мы уже дали определение понятию «культура здоровья», выявили и охарактеризовали его составляющие, обменялись практическими наработками, сформировали «банк педагогических находок».

А сейчас поговорим **о психологическом комфорте на уроке.**

Как вы считаете комфорт на уроке – важно это?

*Ученик – основной объект заботы каждого учителя.*

*Воспитание и обучение без уважения к ученику – есть подавление. Школа хороша если в ней хорошо каждому ученику.*

Не секрет, что иногда мы забываем об этом, а ведь в этом заключается основной принцип нашей педагогической деятельности.

Случаются ситуации, в которых наши ученики, а порой и мы сами чувствуем себя, так скажем, очень не уютно. Давайте задумаемся, всегда ли это состояние, которое может привести к стрессу, а порой и более серьезным последствиям оправдано?

Как избежать различного рода конфликтных ситуаций?

### ***Педагогические ситуации.***

Каждой группе дается на рассмотрение педагогическая ситуация. Вы в течение нескольких минут обсуждаете и предлагаете нам выход из данной проблемы.

1) Ученик срывает урок. На ваше требование покинуть класс он ответил: «Иди сама (сам) отсюда». Как предотвратить это? Если же такая ситуация произошла – Ваша реакция?

2) Войдя в класс, вы обнаружили на доске следующую надпись: «Мы не хотим у вас учиться». Ваши действия?

3) Ученик в резкой форме выразил недовольство поставленной Вами оценкой. Что предпринять?

4) В порыве злости один из учеников на уроке заявил: «Моя мама сказала, что вы не знаете предмета и у Вас невысокий умственный уровень». Как поступить?

### ***(Анализ педагогических ситуаций участниками групп)***

А теперь хотелось бы поговорить о нашем здоровье, потому что рабочий день педагога насыщен ситуациями, которые воспринимаются и оцениваются как сложные, трудные, опасные и вызывают сильные эмоции (как правило, негативные). Поэтому важно знать и использовать приемы, обеспечивающие психологическое здоровье нам и нашим ученикам, воспитанникам.

Ведь есть одна аксиома: «Если хочешь изменить кого-то, начни с себя». Для начала давайте проанализируем результаты теста «В какой мере вы подвержены стрессам?». *(Обобщаются результаты.)*

#### **Памятка**

**Учитель и дети «группы риска»**

Признаки явления	Причины возникновения явления	Возможные пути педагогического воздействия
<b>ТРЕВОЖНОСТЬ</b>		
1. физиологические: испарина, ступор, покраснение непроизвольное мочеиспускание «медвежья» болезнь 2. двигательные: грызет ногти, тербит одежду или волосы, трет глаза, ерзает, повышается общая двигательная активность 3. речевые: заикание, сбивчивая, особо громкая или тихая речь, слова – «паразиты», переспрашивания 4. другие: немотивированные прогулы, боязнь выйти к доске «закрытая» поза	1. тип нервной системы - эмоциональная неустойчивость 2. негативный опыт общения с педагогом 3. оценочная зависимость 4. индивидуальные особенности памяти, речи, мышления – «неуспевающие» дети 5. плохая подготовка к уроку 6. проблемные семейные отношения- перенос, стереотип реагирования на одного из родителей (агрессивного, доминирующего, имеющего высокий уровень притязаний) 7. частые пропуски из – за болезни 8. проблемные отношения с одноклассниками (изгой) 9. страх самовыражения (особо повышается в 12 – 14 лет) 10. неврозы детей и др. заболевания	1. поддержание благоприятного эмоционального фона: не повышать голос, напомнить о прошлых успехах, поддержать и одобрить спокойным голосом, попросить повторить сказанное еще раз медленно, создавая таким образом у ребенка впечатление успешного ответа (повторить сказанное не страшно, тревожность при этом будет спадать) 2. письменный опрос 3. обсуждение проблемы с родителями ребенка и психологом
<b>АГРЕССИВНОСТЬ</b>		
1. Крик, Грубость 2. Нарушение дисциплины 3. Привлечение внимания разговорами 4. Игнорирование учителя 5. Оскорбление, унижение других детей 6. Неадекватно эмоциональное реагирование на замечания учителя 7. Разбрасывание предметов 9. Хлопанье дверьми 10. Частые драки 11. Истерический смех	1. копирование поведения членов семьи 2. дефицит внимания и любви в семье 3. защитная реакция из-за реальных или мнимых «интервенций» педагога 4. интеллектуальные или психоэмоциональные перегрузки 5. проблемы психического здоровья 6. нарушенное взаимодействие с педагогом 7. пубертатный период	1. переключение внимания ( смена вида деятельности, места) 2. демонстрация модели неагрессивного реагирования 3. игнорирование демонстративного поведения 4. акцент на поступок, а не на личность учащегося 5. отсроченное обсуждение проступков 6. привлечение к совместной деятельности 7. помощь родителей и психолога

Продолжим работу в группах. Вам необходимо разработать и записать «Правила здорового педагога». Чтобы, дорогие коллеги, вам было проще, предлагаем «Советы в помощь педагогу». (Каждой группе раздаются листы ватмана и маркеры, «Советы в помощь педагогу». Время работы – 10 мин. Включается музыка...

После подготовки происходит обсуждение правил, отбор лучших. В случае слабых предложений преподавателям предлагаются готовые «Правила здорового педагога».)

Самым важным сегодня считаю практические наработки, обмен опытом. А в конце хотелось бы познакомить вас с некоторыми упражнениями, значение которых можно охарактеризовать как «скорую помощь» при нарастании негативных эмоций.

**Упражнение «Пресс».** Оно эффективно в начале возникновения состояния, мешающего работе. Суть: учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и связанное с ней внутреннее напряжение. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.



**Упражнение «Конец света»** (хорошо «работает» при подготовке педагогов к аттестации). Преподавателям предлагается представить, что завтра наступит «конец света» и у них остается полдня, поэтому надо написать на бумаге, с кем необходимо встретиться и что самое важное нужно сделать.

Когда вся ситуация прожита, все написано, следует посмотреть, есть ли в записях слово «аттестация». Эффект потрясающий.

**Ведущий:** Разрешите предложить памятки, с помощью которых вы сможете противостоять стрессу.

*(Раздаются подготовленные материалы.)*

Для восстановления и пополнения энергетики организма давайте выполним **упражнение «Высокая энергия»**.

Представьте ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Наша игра подошла к концу. И мы должны с Вами подвести итоги сегодняшней работы. Я прошу вас заполнить анкету-интервью, в которой вы выразите отношение к участию в игре.

## **АНКЕТА.**

1. Больше всего мне понравилось....
2. Самым полезным для меня было...
3. Мои пожелания и предложения....

*Приложение 1*

**Опросник «В какой мере вы подвержены стрессам?»**

*Ответьте на вопросы. За каждый утвердительный ответ начислите себе 1 очко, за каждый отрицательный – 5 очков.*

1. Успеваете ли вы каждый день обедать?
2. Спите ли вы по 7–8 часов в сутки?
3. Спокойно ли протекает ваша семейная жизнь?
4. Есть ли у вас друг, готовый помочь в трудную минуту?
5. Занимаетесь ли вы регулярно спортом?
6. Курите ли вы?
7. Любите ли вы спиртное?
8. Соответствует ли ваш вес вашему росту?
9. Хватает ли вашей зарплаты на покрытие ваших расходов?
10. Имеете ли вы твердые убеждения?
11. Регулярно ли вы ходите в театр и кино?
12. Много ли у вас знакомых и друзей?
13. Делитесь ли вы с ними наболевшими проблемами?
14. Сохраняете ли вы спокойствие во время ссоры?
15. Рассказываете ли вы о своих проблемах и заботах соседям и сослуживцам?
16. Находите ли вы время для отдыха?
17. Умеете ли вы рационально организовать свое время?
18. Пьете ли вы ежедневно крепкий чай или кофе?
19. Любите ли вы спать днем?

**Результаты:**

**Менее 30 очков** – вообще не поддаетесь стрессу.

**30–49 очков** – легко относитесь к стрессовым ситуациям.

**50–74 очка** – с трудом справляетесь с ними.

**Более 75 очков** – чтобы выйти из стресса, вам требуется помощь друзей или медицины.

**Приложение 2**

**Советы в помощь педагогу**

- Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50%;
- ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных сосудов;
- не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь;
- больше ходите пешком;
- если любите петь, то делайте это каждый день;
- бойтесь попасть в плен к врачам;
- живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра;
- думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем»;
- не держите злобу на своих оппонентов. «Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим»;
- считайте свои удачи, а не несчастья;
- старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро окружающим, вы делаете его прежде всего самому себе;
- активно ищите способы превращения минусов в плюсы;
- отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;
- умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение;
- не задерживайте внимание на недостатках других;
- профилактикой от стресса является чувство юмора;
- помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

**Приложение 3**

#### **Правила здорового педагога**

- Спокойствие, только спокойствие!
- Относитесь с юмором к себе и ситуации.
- Всю работу делайте на работе!
- Помните принцип здорового эгоизма: «Возлюби себя, прежде чем возлюбить ближнего».
- Помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.
- Будьте оптимистом!
- Здоровый сон – важное условие вашего здоровья.
- Имидж – все: встречают по одежке!

#### **Приложение 4**

##### **Упражнения для снятия стресса**

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 сек.; расслабьте их тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 сек. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягая веки на 10 сек., затем расслабьте, тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 сек. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте их. Повторите быстрее.

#### **Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №2**

**Цель:** определение путей и способов формирования культуры здоровья школьников, резервов и возможностей совершенствования работы в данном направлении.

##### **Задачи:**

- анализ составляющих культуры здоровья и ее влияния на образовательный процесс;
- изучение и обобщение опыта работы педагогов по формированию культуры здоровья у детей;
- развитие у преподавателей потребности в сохранении собственного здоровья;
- знакомство с приемами, позволяющими обеспечить психологическое здоровье учителям и детям.

**Оборудование:** 2 ватмана, листы бумаги (формат А 4), маркеры или фломастеры (4 пачки), картины с изображением пейзажей (времен года), записи спокойной музыки, памятки, стаканчики, травяные отвары.

#### **ХОД ИГРЫ**

**Ведущий:** - Сегодня мы поговорим о культуре здоровья, путях ее формирования у детей и педагогов.

- Давайте определимся: что такое «культура здоровья»? (*Обсуждение.*)
- Итак, под культурой здоровья понимается совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма (не забываем и о взрослых!) в процессе образования и воспитания.
- Я думаю, что, прежде чем говорить о путях ее формирования, необходимо выявить и проанализировать составляющие культуры здоровья и ее влияние на образовательный процесс. Давайте совместно обозначим составляющие культуры здоровья. (*Обсуждение, во время которого ведущий записывает на доске предлагаемые варианты.*)
- Как много составляющих входит в понятие «культура здоровья»? Если остановиться на четырех самых важных, то, какие бы выбрали вы? Пожалуйста, напишите 4 самые важные, на ваш взгляд, составляющие культуры здоровья. Например, двигательная активность, культура питания, душевное равновесие, отказ от вредных привычек.

*(После выбора педагогов, листы собираются и обрабатываются, 4 выбранные составляющие записываются на отдельных листочках.*

*В это время психолог предлагает педагогам анкету «В какой мере вы подвержены стрессам?», Приложение 1)*

- Вами, уважаемые педагоги, были выбраны следующие составляющие культуры здоровья *(перечисление)*.

- Для того чтобы продолжить работу, предлагаю разделиться на 4 группы, в чем нам помогут времена года, а именно: у нас в комнате находятся картины, изображающие зиму, весну, лето и осень. Прошу собраться в группы около картин соответственно вашим дням рождения: кто родился зимой – рядом с изображением зимы и т.д.

*(В случае, если какая-то группа будет малочисленной, предложить на время сменить сезон.)*

- Группы сформированы, теперь послушайте, пожалуйста, задание. Сейчас каждая группа выберет 1 составляющую культуры здоровья, получит лист бумаги, маркеры и подготовит презентацию выбранной темы. Во время подготовки презентации учитывайте два момента:

– докажите значимость и пользу составляющей культуры здоровья;

– познакомьте нас с приемами, методами, играми и пр., позволяющими ее формировать на практике (эту информацию оформите, пожалуйста, на бумаге).

*(На подготовку, во время которой звучит музыка, отводится 10 мин., затем каждая группа выступает, наработки прикрепляются на доске, производится обмен практическими наработками. В итоге оформляется «Банк педагогических находок».)*

- Мы уже дали определение понятию «культура здоровья», выявили и охарактеризовали его составляющие, обменялись практическими наработками, сформировали «банк педагогических находок».

- А теперь хотелось бы поговорить о нашем здоровье, потому что рабочий день педагога насыщен ситуациями, которые воспринимаются и оцениваются как сложные, трудные, опасные и вызывают сильные эмоции (как правило, негативные). Поэтому важно знать и использовать приемы, обеспечивающие психологическое здоровье нам и нашим ученикам, воспитанникам. Ведь есть одна аксиома: «Если хочешь изменить кого-то, начни с себя». Для начала давайте проанализируем результаты теста «В какой мере вы подвержены стрессам?».

*(Обобщаются результаты.)*

- Продолжим работу в группах. Вам необходимо разработать и записать «Правила здорового педагога». Чтобы, дорогие коллеги, вам было проще, предлагаем «Советы в помощь педагогу».

*(Каждой группе раздаются листы ватмана и маркеры, «Советы в помощь педагогу», Приложение 2. Время работы – 10 мин. Включается музыка...*

*После подготовки происходит обсуждение правил, отбор лучших. В случае слабых предложений преподавателям предлагаются готовые «Правила здорового педагога», Приложение 3.)*

- Самым важным сегодня считаю практические наработки, обмен опытом. А в конце хотелось бы познакомить вас с некоторыми упражнениями, значение которых можно охарактеризовать как «скорую помощь» при нарастании негативных эмоций.

**Упражнение «Пресс».** Оно эффективно в начале возникновения состояния, мешающего работе. Суть: учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и связанное с ней внутреннее

напряжение. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.

**Упражнение «Конец света»** (хорошо «работает» при подготовке педагогов к аттестации). Преподавателям предлагается представить, что завтра наступит «конец света» и у них остается полдня, поэтому надо написать на бумаге, с кем необходимо встретиться и что самое важное нужно сделать.

Когда вся ситуация прожита, все написано, следует посмотреть, есть ли в записях слово «аттестация». Эффект потрясающий.

**Ведущий:** Разрешите предложить памятки, с помощью которых вы сможете противостоять стрессу.

*(Раздаются подготовленные материалы.)*

- Для восстановления и пополнения энергии организма давайте выполним **упражнение «Высокая энергия»**.

Представьте ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

- Спасибо, коллеги, за работу! Приглашаем вас в фитобар.

*(Участников угощают травяными отварами с медом.)*

*Приложение 1*

### **Анкета «В какой мере вы подвержены стрессам?»**

*Ответьте на вопросы. За каждый утвердительный ответ начислите себе 1 очко, за каждый отрицательный – 5 очков.*

1. Успеваете ли вы каждый день обедать?
2. Спите ли вы по 7–8 часов в сутки?
3. Спокойно ли протекает ваша семейная жизнь?
4. Есть ли у вас друг, готовый помочь в трудную минуту?
5. Занимаетесь ли вы регулярно спортом?
6. Курите ли вы?
7. Любите ли вы спиртное?
8. Соответствует ли ваш вес вашему росту?
9. Хватает ли вашей зарплаты на покрытие ваших расходов?
10. Имеете ли вы твердые убеждения?
11. Регулярно ли вы ходите в театр и кино?
12. Много ли у вас знакомых и друзей?
13. Делитесь ли вы с ними наболевшими проблемами?
14. Сохраняете ли вы спокойствие во время ссоры?
15. Рассказываете ли вы о своих проблемах и заботах соседям и сослуживцам?
16. Находите ли вы время для отдыха?
17. Умеете ли вы рационально организовать свое время?
18. Пьете ли вы ежедневно крепкий чай или кофе?
19. Любите ли вы спать днем?

### **Результаты:**

*Менее 30 очков – вообще не поддаетесь стрессу.  
30–49 очков – легко относитесь к стрессовым ситуациям.  
50–74 очка – с трудом справляетесь с ними.*

**Более 75 очков – чтобы выйти из стресса, вам требуется помощь друзей или медицины.**

## Приложение 2

### Советы в помощь педагогу

- Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50%;
- ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных сосудов;
- не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь;
- больше ходите пешком;
- если любите петь, то делайте это каждый день;
- бойтесь попасть в плен к врачам;
- живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра;
- думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем»;
- не держите злобу на своих оппонентов. «Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим»;
- считайте свои удачи, а не несчастья;
- старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро окружающим, вы делаете его, прежде всего самому себе;
- активно ищите способы превращения минусов в плюсы;
- отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;
- умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение;
- не задерживайте внимание на недостатках других;
- профилактикой от стресса является чувство юмора;
- помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

## Приложение 3

### Правила здорового педагога

- Спокойствие, только спокойствие!
- Относитесь с юмором к себе и ситуации.
- Всю работу делайте на работе!
- Помните принцип здорового эгоизма: «Возлюби себя, прежде чем возлюбить ближнего».
- Помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.
- Будьте оптимистом!
- Здоровый сон – важное условие вашего здоровья.
- Имидж – все: встречают по одежке!

## Приложение 4

### Упражнения для снятия стресса

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 сек.; расслабьте их тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 сек. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягая веки на 10 сек., затем расслабьте, тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 сек. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

*7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте их. Повторите быстрее.*

### **Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №3**

#### **Вариант 1**

Летом семья Димы переехала в новый микрорайон на другой конец города. Старые друзья были далеко, один-два раза съездил, но как-то не так получалось общение, как раньше. Новых друзей в школе он пока еще не приобрел – до первого сентября оставалось еще две недели. Как-то вечером, гуляя по двору, он познакомился с ребятами намного старше себя, а потом охотно проводил с ними оставшиеся дни каникул.

– Ничего, начнется учеба – у него времени не будет свободного с ними гулять. Да и товарищи появятся, – успокаивал отец встревоженную мать. Однако учебный год начался, а Дима еще больше привязался к своим сомнительным дружкам, стал прогуливать уроки и целые учебные дни и, что самое страшное, приобщаться к курению и спиртным напиткам. На все требования родителей он отвечал:

– Да, я такой! А что я могу с собой сделать? Мне с ними хорошо! Оставьте меня в покое.

#### *Вопросы и задания*

1. Проанализируйте поведение родителей Димы.
2. Что бы вы предприняли на месте его родителей?
3. Что и кто может помочь Диме в этой ситуации?

#### **Вариант 2**

Катя, ученица 7-го класса, страдает от того, что ее рост уже сейчас 171 см. В классе она выше всех. К доске выходит сгорбившись, поджимает ноги, сутулится. Каждый выход к доске – страдание. Поэтому иногда отказывается отвечать – пусть лучше «два», чем еще одно унижение. В ее сознании постоянно звучат реплики мальчишек: «Эй, каланча!», замечание учителей: «Что это тебя так перекручивает?», когда она выходила к доске, просьба матери: «Да не сутулься ты, расправь плечи, смотри какая у тебя фигура симпатичная». А тут еще Пашка нравится, а он на полголовы ниже ее. Разглядывая себя перед зеркалом вечерами, Катя горевала: – Ах, эти ужасные руки, они ниже колен! Ну разве у нормального человека бывают такие руки?.. И шея длиннющая, но с ней можно что-то придумать, если ее втянуть или поднять воротник, а вот ноги куда денешь?..

#### *Вопросы и задания*

1. Какими психологическими особенностями подросткового возраста обусловлены суждения и действия Кати?
2. Как помочь Кате в решении ее проблем?
3. Какое влияние оказывает процесс самопознания на воспитание человека?

#### **Вариант 3**

Вы узнали, что некоторые дети в Вашем классе (9 класс) употребляют наркотики. Информация подтверждается неадекватным поведением некоторых подростков.

#### *Вопросы и задания*

1. Проанализируйте поведение детей и возможные причины.
2. Как бы вы на месте классного руководителя или учителя-предметника поступили, если бы в Вашем классе возникла подобная проблема.
3. Как правильно разрешить сложившуюся ситуацию.
4. Какую работу необходимо провести с учащимися класса.
5. Каким образом можно привлечь родителей к решению проблемы.
6. Какова роль педагога социального и педагога-психолога в решении подобных проблем.

## **9.2. Примерный перечень тем курсовой работы**

Не предусмотрено учебным планом

## **9.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации: зачет**

### **Примерный перечень теоретических вопросов к зачету**

1. Использование в работе педагога знаний о закономерностях динамики работоспособности и утомляемости.
2. Профилактика детского утомления и переутомления.
3. Понятие о режиме дня детей и подростков.
4. Грамотное чередование видов трудоемкой деятельности и отдыха.
5. Приемы релаксации и мобилизации для использования в организации учебной деятельности.
6. Нормирование учебной нагрузки для формирования здоровья детей.
7. Рациональная организация учебного труда и отдыха.
8. Характеристика системы валеологического воспитания детей и подростков. Специфика формирования валеологических знаний и навыков.
9. Слагаемые валеологической культуры педагога. Мониторинг валеологической грамотности педагогов.
10. Проблемы со здоровьем педагогов. Профессионально обусловленные психосоматические деформации. Эмоциональное выгорание как проблема здоровья педагогов.
11. Понятие о психосоматической целостности человека. Понятие о стрессе и дистрессе.
12. Стиль педагогического общения как основа психологически комфортной здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.
13. Роль спортивно-оздоровительных мероприятий в системе здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.
14. Условия для реализации двигательной активности детей и подростков. Способы организации двигательной активности детей в течение учебного дня.
15. Актуальные проблемы школьного питания. Реформирование системы школьного питания в РФ.
16. Исследование зарубежного опыта организации централизованного и иного питания детей в образовательных учреждениях.
17. Полноценное питание ребенка.
18. Вредные привычки. Факторы, определяющие их возникновение. Оценка последствий для здоровья.
19. Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях.
20. Методика организации мероприятий, нацеленных на мотивацию детей к здоровому образу жизни.
21. Механизмы взаимодействия учреждений образования, культуры, спорта и родительской общественности для решения задач по сохранению и укреплению здоровья детей.
22. Организация и координация образовательным учреждением взаимодействия представителей социума, направленного на воспитание здорового подрастающего поколения.
23. Профилактика табакокурения. Способы информирования о тяжелых последствиях курения для здоровья.
24. Профилактика алкоголизма. Способы информирования о тяжелых последствиях алкоголизма для здоровья.
25. Приемы вовлечения в активную борьбу с алкоголизмом, помощь и реабилитацию попавших в зависимость.
26. Профилактика нарко- и токсикоманий. Способы информирования о тяжелых последствиях нарко- и токсикоманий для здоровья.



27. Профилактика игромании и Интернет-зависимости.

28. Методы работы с семьей. Валеологическое просвещение родителей.

#### **Примерный перечень практических заданий к зачету**

1. Самостоятельная разработка плана урока «Здоровый образ жизни на уроке английского языка для учащихся 7-11 классов».
2. Способы обеспечения психологической безопасности детей в образовательном учреждении.
3. Мероприятия по профилактике неправильного и недостаточного питания детей и подростков.
4. Приёмы вовлечения в активную борьбу с игроманией и Интернет-зависимостью, помощь и реабилитацию попавших в зависимость.
5. Способы информирования о тяжелых последствиях игромании и Интернет-зависимости для здоровья и социализации.
6. Приемы вовлечения в активную борьбу с нарко- и токсикоманиями, помощь и реабилитацию попавших в зависимость.
7. Приемы вовлечения в активную борьбу с курением, помощь и реабилитацию курильщиков.
8. Зарядка. Подвижные игры (в т.ч. на воздухе). Динамические паузы на уроке.