

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет»

Кафедра социальной работы

«Утверждаю»
Проректор по учебно-методической работе
_____ Ю.А. Устименко
«23» июня 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.25 Педагогическая валеология**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль): Психология и социальная педагогика
Форма обучения – очная
Курс – 1
Семестр – 1
Всего зачетных единиц – 2 часов – 72
Форма отчетности: зачет – 1 семестр

Программу разработали:
кандидат педагогических наук П.Л. Дрибинский

Одобрена на заседании кафедры социальной работы
«09 » июня 2022 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ С.О. Авчинникова

Смоленск
2022

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.25 «Педагогическая валеология» относится к части обязательных дисциплин ОП по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». Курс направлен на формирование системы валеологических знаний и технологий, необходимых социальному педагогу в его профессиональной деятельности. Будущие специалисты должны иметь представление о роли здоровья и здоровом образе жизни в ходе организации педагогического процесса, о способах организации оптимальной социально-педагогической деятельности профессиональной деятельности.

Дисциплина «Педагогическая валеология» имеет междисциплинарные связи с такими дисциплинами как «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Психология», «Педагогика».

Данная дисциплина может служить основой для освоения таких дисциплин как: «Технологии здоровьесбережения и психопрофилактика в образовательных организациях», «Педагогическая конфликтология», «Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса», «Социально-педагогическое сопровождение и поддержка учащихся», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы вожатской деятельности», «Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся», «Психологические проблемы развития в подростковом и юношеском возрасте», «Медико-психолого-педагогическая экспертиза в сфере образования», «Психолого-педагогическое сопровождение замещающих семей», «Психолого-педагогическое и социальное сопровождение детей с особенностями развития», «Социально-педагогическая работа в кризисных ситуациях».

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Знать: объект, предмет, основные категории, принципы, закономерности, структуру педагогической науки; строение и функции организма, основные закономерности развития человека; гигиенические требования к организации образовательного процесса и гигиену учебного процесса. Уметь: применять теоретические знания в решении педагогических задач; учитывать возрастные физиологические особенности учащихся в педагогическом процессе. Владеть: навыками организации педагогической деятельности с позиций сохранения здоровья; методами профилактики нарушений физического развития и повышения адаптационных резервов организма; методами оказания первой доврачебной помощи.
ПК-3. Способен проводить профессиональную деятельность по психологической профилактике	Знать: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы

<p>среди обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях</p>	<p>адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития.</p> <p>Уметь: выявлять условия, неблагоприятно влияющие на развитие личности обучающихся; планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагоприятия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе; выработать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся.</p> <p>Владеть: навыками разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер, навыками разъяснения субъектам образовательного процесса необходимости применения берегающих здоровье технологий.</p>
--	--

3. Содержание дисциплины

Общее введение в научную проблематику. Основные понятия валеологии. Предпосылки возникновения валеологии. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии.

Теоретические и методологические основы педагогической валеологии. Педагогическая валеология как наука о формировании здоровья. Предмет, цели, задачи. Сущность педагогической валеологии. Принципы педагогической валеологии.

Тема здоровья в истории европейской философии. Валеологические взгляды зарубежных педагогов. Валеологические идеи отечественных педагогов. Современные исследования проблемы сохранения здоровья школьников.

Анализ подходов и исследование факторов, влияющих на здоровье. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Медицинское обеспечение. Условия и образ жизни. Факторы, ухудшающие состояние здоровья. Болезнь и ее значение. Образ жизни и здоровье. Основные принципы оздоровления. Понятие о психическом здоровье. Психика и современные условия жизни. Методы и приемы оценка психического здоровья. Регулирование психического состояния. иммунитет и здоровье.

Философия здоровья человека и валеологический статус образовательных систем. Оптимальная работоспособность, социальная активность жизни. Режим дня и его значение для школьника. Гигиенические основы питания детей и подростков. Закаливание как средство укрепления здоровья школьников. Общая характеристика состояния здоровья учащихся: ухудшение здоровья детей и подростков в РФ.

Особенности адаптации детей к школе. Школьные формы патологий. Причины их возникновения. Подготовка детей к первому классу и адаптация их в школе. Принципы построения оздоровительной работы в школе.

Семья как духовно-психологическая общность. Принципы построения оздоровительной работы в семье: общение, доверие, и взаимопомощь. Дисгармония и отчуждение. Культура общения между родителями и детьми. Образ жизни в семье и его влияние на поведение и мировоззрение детей и подростков. Здоровый образ жизни родителей как стимул для сохранения и укрепления здоровья для детей и подростков.

Школьные факторы риска, их характеристика. Классификация школьных форм патологий, причины их возникновения и способы предупреждения. Фазы работоспособности и утомления детей на уроках. Ослабление влияния негативных последствий учебно-воспитательного процесса на здоровье и развитие учащихся.

Понятие валеологически оптимальной социально-педагогической деятельности, ее цели, задачи и функциональные компоненты. Содержание школьных валеологических программ. Оптимальная организация умственного и физического труда учащихся. Учет и использование на уроках возможностей учебного предмета в формировании валеологической культуры учащихся. Пути и методы снятия усталости у детей на уроках. Здоровьесберегающая деятельность педагога в школе. Особенности общения педагогов с детьми и их родителями. Организация конструктивного взаимодействия педагогов в ходе учебно-воспитательного процесса. Пути осуществления валеологической подготовленности педагогических кадров. Здоровье учителей и профилактика профзаболеваний.

4. Тематический план

№	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	практи-	самостоя-

п/п				ческие занятия	тельная работа
	Раздел I. Валеология как наука о здоровье и здоровом образе жизни.	28	8	6	14
1	Тема 1. Введение в научную проблематику.	4	2		2
2.	Тема 2. Педагогическая валеология как наука.	8	2	2	4
3.	Тема 3. Валеологические идеи в зарубежной и отечественной педагогике.	8	2	2	4
4.	Тема 4. Валеологический анализ здоровья и болезни.	8	2	2	4
	Раздел II. Школьная валеология	44	10	12	22
5.	Тема 1. Школа и здоровье: валеологический статус образовательных систем.	8	2	2	4
6.	Тема 2. Адаптация детей к школе.	8	2	2	4
7.	Тема 3. Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей.	8	2	2	4
8.	Тема 4. Тенденции состояния здоровья школьников: школьные факторы риска.	8	2	2	4
9.	Тема 5. Организация валеологической деятельности в школе.	12	2	4	6
ИТОГО		72	18	18	36

5. Виды образовательной деятельности

Занятия лекционного типа

Тема 1. Введение в научную проблематику.

Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Анализ подходов и исследование факторов, влияющих на здоровье. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Предпосылки возникновения валеологии. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии.

Тема 2. Педагогическая валеология как наука.

Теоретические и методологические основы педагогической валеологии. Педагогическая валеология как наука о формировании здоровья. Предмет, цели, задачи. Сущность педагогической валеологии. Теоретические и методологические основы. Принципы педагогической валеологии: валеологический, антропологический, гуманистический, системный, образовательный, воспитательный.

Тема 3. Валеологические идеи в зарубежной и отечественной педагогике.

Валеологические взгляды зарубежных педагогов: Я.А. Коменский, Я. Корчак, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, и др. Валеологические идеи отечественных педагогов: С.И. Гессен, П.Ф. Лесгафт, Н.Н.Пирогов, В.А. Сухомлинский, Л.Н.Толстой, К.Д. Ушинский и др. Современные исследования проблемы сохранения здоровья школьников: Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, Л.Г. Татарникова и др.

Тема 4. Валеологический анализ здоровья и болезни.

Анализ подходов и исследование факторов, влияющих на здоровье. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Медицинское обеспечение. Условия и образ жизни. Биологическое и социальное в человеке. Факторы, ухудшающие состояние здоровья. Болезнь и ее значение. Образ жизни и здоровье. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Индивидуальные особенности человека: генотипические, половые, возрастные аспекты. Двигательная активность и здоровье. Валеологические предпосылки рационального питания. Биологические ритмы и физическая деятельность человека. Понятие о психическом здоровье. Психика и современные условия жизни. Методы и приемы оценка психического здоровья. Регулирование психического состояния. иммунитет и здоровье.

Тема 5. Школа и здоровье: валеологический статус образовательных систем.

Философия здоровья человека и валеологический статус образовательных систем. Оптимальная работоспособность, социальная активность жизни. Режим дня и его значение для школьника. Гигиенические основы питания детей и подростков. Закаливание как средство укрепления здоровья школьников. Общая характеристика состояния здоровья учащихся: ухудшение здоровья детей и подростков в РФ.

Тема 6. Адаптация детей к школе.

Особенности адаптации детей к школе. Школьные формы патологий. Причины их возникновения. Подготовка детей к первому классу и адаптация их в школе. Принципы построения оздоровительной работы в школе.

Тема 7. Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей.

Семья как духовно-психологическая общность. Принципы построения оздоровительной работы в семье: общение, доверие, и взаимопомощь. Дисгармония и отчуждение. Культура общения между родителями и детьми. Образ жизни в семье и его влияние на поведение и мировоззрение детей и подростков. Здоровый образ жизни родителей как стимул для сохранения и укрепления здоровья для детей и подростков.

Тема 8. Тенденции состояния здоровья школьников: школьные факторы риска.

Школьные факторы риска, их характеристика. Классификация школьных форм патологий, причины их возникновения и способы предупреждения. Фазы работо-

способности и утомления детей на уроках. Ослабление влияния негативных последствий учебно-воспитательного процесса на здоровье и развитие учащихся.

Тема 9. Организация валеологической деятельности в школе.

Понятие валеологически оптимальной социально-педагогической деятельности, ее цели, задачи и функциональные компоненты. Оптимальная организация умственного и физического труда учащихся. Учет и использование на уроках возможностей учебного предмета в формировании валеологической культуры учащихся. Пути и методы снятия усталости у детей на уроках.

Здоровьесберегающая деятельность педагога в школе. Особенности общения педагогов с детьми и их родителями. Организация конструктивного взаимодействия педагогов в ходе учебно-воспитательного процесса. Пути осуществления валеологической подготовленности педагогических кадров. Здоровье учителей и профилактика профзаболеваний.

Занятия семинарского типа (практические занятия)

Тема 2. Педагогическая валеология как наука.

Вопросы для обсуждения

1. Теоретические и методологические основы педагогической валеологии.
2. Предмет, цели и задачи педагогической валеологии.
3. Принципы педагогической валеологии.

Тема 3. Валеологические идеи в зарубежной и отечественной педагогике.

Вопросы для обсуждения

1. Валеологические идеи античности и Средневековья.
2. Валеологические взгляды педагогов эпохи Возрождения.
3. Валеологические идеи отечественных педагогов
4. Современные исследования проблемы сохранения здоровья школьников

Тема 4. Валеологический анализ здоровья и болезни.

Вопросы для обсуждения

1. Анализ подходов и исследование факторов, влияющих на здоровье.
2. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.
3. Биологическое и социальное в человеке.
4. Факторы, ухудшающие состояние здоровья.

Тема 5. Школа и здоровье: валеологический статус образовательных систем.

Вопросы для обсуждения

1. Философия здоровья человека и валеологический статус образовательных систем.
2. Режим дня и его значение для школьника.
3. Гигиенические основы питания детей и подростков.
4. Закаливание как средство укрепления здоровья школьников.

Тема 6. Адаптация детей к школе.

Вопросы для обсуждения

1. Особенности адаптации детей к школе.
2. Школьные формы патологий.
3. Профилактика школьных патологий.

Тема 7. Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей.

Вопросы для обсуждения

1. Семья как духовно-психологическая общность.
2. Принципы построения оздоровительной работы в семье: общение, доверие, и взаимопомощь.
3. Здоровый образ жизни родителей как стимул для сохранения и укрепления здоровья для детей и подростков.

Тема 8. Тенденции состояния здоровья школьников: школьные факторы риска.

Вопросы для обсуждения

1. Школьные факторы риска, их характеристика.
2. Классификация школьных форм патологий.
3. Причины возникновения школьных факторов риска.

Тема 9. Организация валеологической деятельности в школе.

Вопросы для обсуждения

1. Понятие валеологически оптимальной социально-педагогической деятельности, ее цели, задачи и функциональные компоненты.
2. Оптимальная организация умственного и физического труда учащихся.
3. Здоровьесберегающая деятельность педагога в школе.
4. Особенности общения педагогов с детьми и их родителями.
5. Пути осуществления валеологической подготовленности педагогических кадров.
6. Здоровье учителей и профилактика профзаболеваний.

Самостоятельная работа

Тема 1. Введение в научную проблематику.

Классификация валеологии.

Задания для самостоятельной работы

1. Каковы предпосылки возникновения валеологии?
2. Дайте характеристику места валеологии в системе наук.
3. Опишите классификацию валеологии.

Тема 2. Педагогическая валеология как наука.

Задания для самостоятельной работы

1. Дайте характеристику педагогической валеологии как науки о формировании здоровья.

2. В чем сущность педагогической валеологии.
3. Опишите связь педагогической психологии с другими науками.

Тема 3. Валеологические идеи в зарубежной и отечественной педагогике.

Задания для самостоятельной работы

1. Дайте характеристику валеологических взглядов зарубежных педагогов (Я.А. Коменский, Я. Корчак, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо). Составьте сравнительную таблицу.
2. Дайте описание здоровьесберегающей концепции Л.Г. Татарниковой.
3. Охарактеризуйте позицию Г.К. Зайцева в формировании здоровья у младших школьников.

Тема 4. Валеологический анализ здоровья и болезни.

Задания для самостоятельной работы

1. Охарактеризуйте болезнь и ее значение в жизни человека.
2. Опишите основные принципы оздоровления
3. Каковы методы и приемы оценки психического здоровья. Регулирование психического состояния. иммунитет и здоровье.

Тема 5. Школа и здоровье: валеологический статус образовательных систем.

Вопросы для обсуждения

1. Дайте характеристику понятия «оптимальная работоспособность».
2. Что такое «социальная активность жизни»?
3. Опишите общее состояние здоровья учащихся и основные тенденции, связанные со здоровьем детей и подростков в РФ.

Тема 6. Адаптация детей к школе.

Вопросы для обсуждения

1. Каковы причины возникновения школьных форм патологий?
2. Охарактеризуйте подготовку детей к первому классу.
3. Каковы принципы построения оздоровительной работы в школе?

Тема 7. Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей.

Задания для самостоятельной работы

1. Какова культура общения между родителями и детьми.
2. Охарактеризуйте образ жизни в семье и его влияние на поведение и мировоззрение детей и подростков.

Тема 8. Тенденции состояния здоровья школьников: школьные факторы риска.

Задания для самостоятельной работы

1. Охарактеризуйте фазы работоспособности и утомления детей на уроках.
2. Как ослабить влияние негативных последствий учебно-воспитательного процесса на здоровье и развитие учащихся?

3. Предложите собственный комплекс мероприятий, способствующих снижению влияния школьных факторов риска на здоровье школьников.

Тема 9. Организация валеологической деятельности в школе.

Задания для самопроверки

1. В чем заключается учет и использование на уроках возможностей учебного предмета в формировании валеологической культуры учащихся.
2. Назовите пути и методы снятия усталости у детей на уроках.
3. Дайте характеристику конструктивного взаимодействия педагогов в ходе учебно-воспитательного процесса.
4. Подготовьте таблицу «Валеологические программы на различных этапах школьного обучения».

6. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины (модуля)

6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации

Терминологический диктант

Вариант 1

Дайте определение следующим категориям и понятиям:

Валеология, здоровье, болезнь, жизнь, адаптация.

Вариант 2

Дайте определение следующим категориям и понятиям:

Генотип, фенотип, здоровый образ жизни, гигиена, эмоции.

Вариант 3

Дайте определение следующим категориям и понятиям:

Чувства, психическое здоровье, двигательная активность, превенция, окружающая среда.

Критерии оценивания терминологического диктанта

Терминологический диктант оценивается по пятибалльной шкале. Правильность определения каждого из понятий терминологического диктанта оценивается одним баллом. Индивидуальный балл обучающегося определяется путем суммирования верно выполненных заданий.

Тематика рефератов

1. Здоровье и культура.
2. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства.
3. Роль социального педагога в воспитании культуры здоровья.
4. Проблема личной ответственности человека за своё здоровье.
5. Физическая и духовная красота человека.
6. Воспитательная валеология.
7. Эковалеология.
8. Исторический анализ отношения к проблеме здоровья в науке.
9. Роль государства в обеспечении здоровья граждан.

10. Здоровье человека и безопасность государств.
11. Генетические предпосылки здоровья.
12. Понятие о наследственной и врожденной патологии.
13. Экология и образ жизни современного человека.
14. Роль медицины в обеспечении здоровья.
15. Условия и образ жизни.
16. Общественное здоровье.
17. Шум и здоровье.
18. Сколько жить человеку?
19. Погода и самочувствие.
20. Природно-очаговые болезни.
21. Человек в экстремальных условиях.
22. Половой деморфизм.
23. Предупреждение наследственных болезней.
24. СПИД –коварная болезнь.

Требования и методические рекомендации по написанию реферата

Структурными элементами реферата являются:

1) титульный лист;

Титульный лист является первой страницей реферата, служит источником информации, необходимой для обработки и поиска документа.

На титульном листе приводят следующие сведения:

наименование ВУЗа; наименование факультета; наименование кафедры; тема реферата; фамилия и инициалы студента (слушателя); должность, ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя реферата; место и дата составления реферата

2) оглавление;

Оглавление включает введение, наименование всех глав, разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование) и заключение с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата.

3) введение;

Введение должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы. Во введении должны быть показаны актуальность темы, цели и задачи, которые будут рассматриваться в реферате, а также методы, которыми воспользовался студент для рассмотрения данной темы работы.

4) основная часть;

Основную часть реферата следует делить на главы или разделы (не менее 2-х). Разделы основной части могут делиться на пункты и подразделы. Пункты, при необходимости, могут делиться на подпункты. Каждый пункт должен содержать законченную информацию.

5) заключение;

Должно содержать краткое обобщение и выводы по результатам выполненной работы

6) список использованных источников;

Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1.

7) приложения.

В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть.

В приложения могут быть включены:

- 1) материалы, дополняющие реферат;
- 2) таблицы вспомогательных цифровых данных;
- 3) иллюстрации вспомогательного характера;
- 4) другие документы.

Правила оформления реферата

Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала и 14 шрифтом.

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 15 мм, нижнее - не менее 20 мм.

Объем реферата: не более 20 страниц.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки структурных элементов реферата и разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в нижнем поле без точки в конце.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Ссылки на источники следует указывать порядковым номером по списку источников, выделенным двумя косыми чертами. Оформление ссылок - по ГОСТ 7.1.-2003

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 5 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 5 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - владение понятийным аппаратом; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом;

	- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 5 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Выводы по изложенной информации с указанием практической значимости работы Макс. – 5 баллов	- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. – 5 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 5 баллов	- грамотность и культура изложения; - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
6. Приложения – фотографии, схемы, чертежи, карты, статистические данные, диаграммы) Макс. – 5 баллов	- наличие материалов содержательно иллюстрирующих и дополняющих текст реферата; - приложения оформлены в соответствии с требованиями

Реферат оценивается по балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

25 и более баллов – «отлично»;

19 – 24 баллов – «хорошо»;

15 – 18 баллов – «удовлетворительно»;

менее 15 баллов – «неудовлетворительно».

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

Тест

1. Что изучает валеология?

А) закономерности возникновения и развития болезней, отдельных нозологических процессов и состояний;

Б) жизнедеятельность целостного организма и его частей - систем, органов, тканей,

клеток;

В) причины, механизмы и закономерности жизнедеятельности организма и взаимодействия его с окружающей средой;

Г) критерии здорового образа жизни, преодоления безграмотности и нравственной неготовности к формированию общественного и индивидуального здоровья.

Правильный ответ:

Г) критерии здорового образа жизни, преодоления безграмотности и нравственной неготовности к формированию общественного и индивидуального здоровья.

2. Что такое здоровье?

А) отсутствие болезней;

Б) отсутствие физических дефектов;

В) не может претендовать на абсолютную точность определения;

Г) состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой;

Д) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Правильный ответ:

Д) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

3. Что такое болезнь?

А) нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее при действии на него повреждающих факторов или обусловленное пороками развития, а также генетическими дефектами;

Б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия;

В) наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не сказывающиеся существенно на самочувствии и работоспособности человека.

Правильный ответ:

А) нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее при действии на него повреждающих факторов или обусловленное пороками развития, а также генетическими дефектами.

4. Что означает понятие "иммунитет"?

А) невосприимчивость к инфекциям;

Б) невосприимчивость к неинфекционным агентам и веществам, обладающим антигенными свойствами;

В) невосприимчивость организма к любым чужеродным агентам.

Правильный ответ:

А) невосприимчивость к инфекциям.

5. Какая величина пульса в покое (для взрослых) позволяет оценить физическое состояние организма как хорошее?

А) 51-64 уд./мин;

Б) менее 50 уд./мин; ? для мужчин

В) более 76 уд./мин.

Г) менее 55 уд./мин;

Д) 56-69 уд./мин; ? для женщин

Е) 70-80 уд./мин.

Правильный ответ:

А) 51-64 уд./мин;

Д) 56-69 уд./мин.

6. Если при пробе с приседаниями (проба Мартине) повышение исходного пульса составляет 25%, то как оценить это состояние?

А) удовлетворительно;

Б) хорошо;

В) отлично.

Правильный ответ:

Б) хорошо.

7. Какой процент среди факторов, определяющих состояние здоровья, составляет образ жизни?

А) 50-55%;

Б) 20-25%;

В) 20%;

Г) 10%.

Правильный ответ:

А) 50-55%.

8. Укажите оптимальный вариант распределения общей калорийности суточного пищевого рациона при четырехразовом питании?

А) 1-й завтрак - 25%;

2-й завтрак - 15%;

обед - 40%;

ужин - 20%;

Б) 1-й завтрак - 40%;

2-й завтрак - 10%;

обед - 20%;

ужин - 40%.

Правильный ответ:

А) 1-й завтрак - 25%;

2-й завтрак - 15%;

обед - 40%;

ужин - 20%;

9. Какое отношение белков, жиров и углеводов в составе суточного рациона соответствует формуле сбалансированного питания?

А) 1:1:4;

Б) 2:1:1;

В) 3:2:1.

Правильный ответ:

А) 1:1:4.

10. Какие заболевания, связанные с избыточным питанием, наиболее часто встречаются?

А) болезни органов пищеварения;

Б) ожирение, подагра;

В) бронхиальная астма.

Правильный ответ:

А) болезни органов пищеварения;

Б) ожирение, подагра.

11. Каким должен быть режим тепловой обработки овощей, способствующий максимальному сохранению витамина С?

А) перед варкой овощи разной нарезки закладываются в холодную воду;

Б) варка осуществляется при интенсивном кипении в посуде с открытой крышкой;

В) заложить овощи одинаковой нарезки в кипящую воду, варить при медленном кипении в посуде с закрытой крышкой.

Правильный ответ:

В) заложить овощи одинаковой нарезки в кипящую воду, варить при медленном кипении в посуде с закрытой крышкой.

12. В какие сроки зеленый чай обладает наиболее сильными бактерицидными свойствами?

А) через 5-8 минут после заварки;

Б) через 5-6 часов;

В) на второй день после приготовления.

Правильный ответ:

А) через 5-8 минут после заварки.

13. Что входит в понятие специфическая профилактика?

А) система социальных, гигиенических, медицинских мероприятий, направленных на предотвращение заболеваний путём устранения причин и условий их возникновения;

Б) совокупность мер, направленных на пересечение или ослабление возникшего в организме патологического процесса и предупреждение на этой основе тяжёлых форм неинфекционных болезней;

В) предупреждение возникновения и распространения инфекционных болезней путём создания невосприимчивости к ним, основанное на активной и пассивной иммунизации.

Правильный ответ:

В) предупреждение возникновения и распространения инфекционных болезней путём создания невосприимчивости к ним, основанное на активной и пассивной иммунизации.

14. Что надо делать, если в доме больной (высокая температура, насморк или желудочно-кишечное расстройство)?

А) изолировать его от членов семьи, вызвать врача и неукоснительно выполнять его предписания и советы;

Б) дать лекарство;

В) отправить в поликлинику.

Правильный ответ:

А) изолировать его от членов семьи, вызвать врача и неукоснительно выполнять его предписания и советы.

15. Какие инфекционные заболевания получили в настоящее время наибольшее распространение?

А) туберкулез;

Б) гепатит В;

В) бруцеллёз;

Г) полиомиелит;

Д) малярия.

Правильный ответ:

А) туберкулез;

Б) гепатит В.

16. Какими инфекционными заболеваниями люди болеют только один раз в жизни?

А) корь;

Б) ветряная оспа;

В) эпидемический паротит;

Г) острые респираторные инфекции;

Д) дизентерия;

Е) столбняк;

Ж) туберкулёз;

З) бруцеллёз.

Правильный ответ:

А) корь;

Б) ветряная оспа;

В) эпидемический паротит.

17. Какие пути передачи возбудителей кишечных инфекций Вы знаете?

А) водный;

Б) трансмиссивный;

В) воздушно-капельный;

Г) пищевой.

Правильный ответ:

А) водный;

Г) пищевой.

18. Насколько тяжелы венерические заболевания?

А) страдают лишь мочеполовые органы;

Б) страдает организм в целом с поражением многих органов и систем;

В) особо вредного влияния на весь организм не оказывает.

Правильный ответ:

Б) страдает организм в целом с поражением многих органов и систем.

19. Каким путем происходит заражение венерическими заболеваниями?

А) как половым, так и бытовым путём;

Б) только половым путем;

В) наследственным путём передачи;

Г) во чреве матери (врожденный недуг);

Д) при переливании крови;

Е) воздушно-капельным путём (кашель, насморк);

Ж) при грудном вскармливании от больной матери.

Правильный ответ:

Б) только половым путем;

Г) во чреве матери (врожденный недуг);

Д) при переливании крови.

20. Как вести себя при подозрении на венерическое заболевание?

А) необходимо найти врача в частном порядке;

- Б) подождать - возможно, и так пройдёт;
- В) поговорить со сведущими людьми из числа хороших знакомых;
- Г) немедленно обратиться к урологу (акушеру-гинекологу);
- Д) обратиться в кожно-венерологический диспансер;
- Е) приступить к самолечению с помощью известных лечебных средств и приобретённых сведений.

Правильный ответ:

- Г) немедленно обратиться к урологу (акушеру-гинекологу);
- Д) обратиться в кожно-венерологический диспансер.

21. Верно ли, что риск заражения венерическим заболеванием не угрожает и может быть снижен?

- А) при частом употреблении алкоголя;
- Б) при ведении интимной жизни только с постоянным партнером;
- В) при постоянном использовании только индивидуальных предметов личного обихода, соблюдении правил личной гигиены;
- Г) необходимо использовать презерватив при половых сношениях;
- Д) необходимо хорошо знать своих половых партнёров.

Правильный ответ:

- Б) при ведении интимной жизни только с постоянным партнером;
- Г) необходимо использовать презерватив при половых сношениях.

22. Верно ли что венерическое заболевание

- А) может быть неизлечимо полностью, если организм ослаблен алкоголизмом, другими тяжелыми заболеваниями;
- Б) можно вылечить самостоятельно;
- В) не поддается лечению при его недостаточности, т.е. переходит в тяжелую форму;
- Г) полностью неизлечимо;
- Д) излечиваться, если лечение начато вовремя и соблюдается его режим;
- Е) при эффективном лечении оставляет после себя невосприимчивость к повторному заражению;
- Ж) будучи полностью излечимым, не предохраняет от нового заражения.

Правильный ответ:

- А) может быть неизлечимо полностью, если организм ослаблен алкоголизмом, другими тяжелыми заболеваниями;
- В) не поддается лечению при его недостаточности, т.е. переходит в тяжелую форму;
- Д) излечиваться, если лечение начато вовремя и соблюдается его режим;
- Ж) будучи полностью излечимым, не предохраняет от нового заражения.

23. Вероятно ли ожидать, что последствиями нелеченного венерического заболевания будут

- А) бесплодие;
- Б) необратимые уродующие изменения костной, нервной и других систем и органов;
- В) рождение недоразвитого потомства;
- Г) самоизлечение;
- Д) импотенция.

Правильный ответ:

- А) бесплодие;

Б) необратимые уродующие изменения костной, нервной и других систем и органов;

Д) импотенция.

24. Какое из перечисленных веществ, причинит огромный вред здоровью большинству населения России?

А) сигареты;

Б) опий;

В) кокаин;

Г) кофеин.

Правильный ответ:

А) сигареты.

25. Если при обследовании выявлено негонококковое заболевание, правильно ли будет

А) успокоиться, т.к. не нашли возбудителя венерического заболевания;

Б) пройти полный курс назначенного лечения;

В) лечиться самостоятельно или посоветоваться с друзьями;

Г) настоять на неоднократном обследовании на венерическое заболевание.

Правильный ответ:

Б) пройти полный курс назначенного лечения.

26. Какое заболевание, передающееся половым путем, является одним из наиболее распространенных

А) хламидийная инфекция;

Б) трихомониаз;

В) гепатит В;

Г) СПИД.

Правильный ответ:

А) хламидийная инфекция;

Б) трихомониаз.

27. Как происходит заражение СПИДом?

А) при сексуальных контактах (гетеросексуальных, гомосексуальных), когда один из партнеров заражен вирусом ВИЧ;

Б) при переливании крови и ее продуктов;

В) совместное пользование шприцами и иглами, чужими бритвами, маникюрными принадлежностями и другими предметами с остатками крови на них;

Г) при рождении ребенка от инфицированной матери;

Д) при обычных бытовых контактах (через воду, продукты питания, общую посуду, деньги, рукопожатия, поцелуи, предметы, которых касался больной СПИДом);

Е) через укусы комаров и других кровососущих насекомых, при контактах с кошками и собаками;

Ж) воздушно-капельным путём.

Правильный ответ:

А) при сексуальных контактах (гетеросексуальных, гомосексуальных), когда один из партнеров заражен вирусом ВИЧ;

Б) при переливании крови и ее продуктов;

В) совместное пользование шприцами и иглами, чужими бритвами, маникюрными принадлежностями и другими предметами с остатками крови на них;

Г) при рождении ребенка от инфицированной матери.

28. Наиболее распространенный наркотик в России?

- А) анаша;
- Б) алкоголь;
- В) опий;
- Г) ЛСД.

Правильный ответ:

- А) анаша;
- Б) алкоголь.

29. Какая возрастная группа наиболее подвержена наркотической зависимости?

- А) 10-17 лет;
- Б) 18-25 лет;
- В) 26-35 лет;
- Г) 36-60 лет;
- Д) 61 и старше.

Правильный ответ:

- А) 10-17 лет.

30. Большинство наркоманов впервые употребили наркотик

- А) под "давлением";
- Б) за компанию;
- В) случайно;
- Г) в качестве обезболивающего средства.

Правильный ответ:

- Б) за компанию.

Критерии оценивания результатов тестового задания

Процент правильно выполненных тестовых заданий	Оценка
86% – 100%	отлично
69% - 84%	хорошо
50% - 68%	удовлетворительно
Менее 50%	неудовлетворительно

Вопросы для подготовки к зачету

1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
2. Анализ подходов и исследование факторов, влияющих на здоровье.
3. Предпосылки возникновения валеологии.
4. Место валеологии в системе наук.
5. Классификация валеологии.
6. Валеологические взгляды зарубежных педагогов.
7. Валеологические идеи отечественных педагогов.
8. Современные исследования проблемы сохранения здоровья школьников.
9. Педагогическая валеология как наука о формировании здоровья.
10. Предмет, цели и задачи педагогической валеологии.

11. Теоретические и методологические основы педагогической валеологии.
12. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
13. Тема здоровья в истории европейской философии.
14. Организационные основы валеологической деятельности общеобразовательного учреждения и направления работы.
15. Валеолого-гигиенические требования к организации учебного процесса.
16. Образ жизни и здоровье.
17. Основные принципы оздоровления.
18. Понятие о психическом здоровье. Психика и современные условия жизни.
19. Методы и приемы оценка психического здоровья. Регулирование психического состояния.
20. Факторы, ухудшающие состояние здоровья. Болезнь и ее значение.
21. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
22. Анализ подходов и исследование факторов, влияющих на здоровье.
23. Предпосылки возникновения валеологии.
24. Место валеологии в системе наук.
25. Классификация валеологии.
26. Валеологические взгляды зарубежных педагогов.
27. Валеологические идеи отечественных педагогов.
28. Современные исследования проблемы сохранения здоровья школьников.
29. Педагогическая валеология как наука о формировании здоровья.
30. Предмет, цели и задачи педагогической валеологии.
31. Теоретические и методологические основы педагогической валеологии.
32. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
33. Тема здоровья в истории европейской философии.
34. Организационные основы валеологической деятельности общеобразовательного учреждения и направления работы.
35. Валеолого-гигиенические требования к организации учебного процесса.
36. Образ жизни и здоровье.
37. Основные принципы оздоровления.
38. Понятие о психическом здоровье. Психика и современные условия жизни.
39. Методы и приемы оценка психического здоровья. Регулирование психического состояния.
40. Факторы, ухудшающие состояние здоровья. Болезнь и ее значение.
41. Организация жизнедеятельности школьников.
42. Гигиенические основы питания детей и подростков. Закаливание как средство укрепления здоровья школьников
43. Общая характеристика состояния здоровья учащихся в РФ.
44. Основные заболевания школьников, причины их возникновения и профилактика.
45. Семья как духовно-психологическая общность. Принципы построения оздоровительной работы в семье.

46. Культура общения между родителями и детьми. Образ жизни в семье и его влияние на поведение и мировоззрение детей и подростков.
47. Здоровый образ жизни родителей как стимул для сохранения и укрепления здоровья для детей и подростков.
48. Принципы построения оздоровительной работы в школе.
49. Содержание программ валеологии в начальных классах.
50. Валеологические программы на средней ступени общеобразовательной школы.
51. Программы валеологии в старших классах.
52. Школьные факторы риска, их характеристика.
53. Классификация школьных форм патологий, причины их возникновения и способы предупреждения.
54. Оптимальная организация умственного и физического труда учащихся.
55. Пути и методы снятия усталости у детей на уроках.
56. Здоровьесберегающая деятельность педагога в школе.
57. Особенности общения педагогов с детьми и их родителями.
58. Организация конструктивного взаимодействия педагогов в ходе учебно-воспитательного процесса.

Критерии оценивания

Для получения зачета по дисциплине студент должен:

1. Регулярно посещать занятия и выполнять все задания, предлагаемые преподавателем.
2. Продемонстрировать знание основных теоретических вопросов по темам курса, предусмотренных рабочей программой.
3. Удовлетворительно ответить на дополнительные вопросы по основным темам курса, задаваемым преподавателем с целью определения степени усвоения изучаемого студентами материала.

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература

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. — URL : <https://urait.ru/bcode/491312>
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 381 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/psihologiya-zdorovya-446483
3. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 251 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/zdorovesberegayuschaya-pedagogika-442123

7.2. Дополнительная литература

1. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс контроль в школе и дома: практическое пособие / В.Ф. Базарный. – М.: АРКТИ, 2005.
2. Белкин, А.С. Нравственность. Здоровье. Семья / А.С. Белкин. – Екатеринбург: «Учебная книга», 2003. – 364 с.
3. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: Наука, 1987.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Наука, 2005.
5. Валеология: Сборник научных трудов. - Спб., Наука, 2003.
6. Величковский, Б.Т. Здоровье человека и окружающая среда. Учебное пособие./ Величковский Б.Т., Кирпичев В.И., Суравегина И.Т. – М.: новая школа, 1997.
7. Дрибинский П.Л. Воспитаем детей здоровыми (тематика занятий с детьми младшего и среднего школьного возраста): методическое пособие / П.Л. Дрибинский. – Смоленск: Управление образования и молодежной политики администрации г. Смоленска, 2009. – 54 с.
8. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга / Г.К.Зайцев, В.В.Колбанов, М.Г.Колесникова. – СПб.: Акцидент, 1994.
9. Лодкина, С.Р. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников): учебное пособие / С.Р. Лодкина. – Екатеринбург, 2004.
10. Майорова, Н.П. Обучение жизненно важным навыкам в школе: пособие для учителей / Н.П. Майорова. – СПб: «Образование – Культура», 2004.
11. Петленко, В.П. Валеология человека. – Минск, 1996.
12. Практикум по психологии здоровья / Под редакцией Г.С. Никифорова. - СПб.: «Питер», 2005.
13. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология : генезис, тенденции развития / Л.Г. Татарникова. – СПб., 2003. – 145 с.
14. Тростанецкая, Г.Н. Учитель – ученик: от сердца к сердцу невидимая нить / Г.Н. Тростанецкая. – М., 2003. – 206 с.
15. Чумаков, Б.Н. Валеология. / Б.Н. Чумаков. – 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 – 407 с.
16. PRO Здоровый выбор. В 3 кн. Система PRO : учеб. Пособие / А. Хмыров, Г. Панфилов, Е. Позина и др. - СПб. : Взгляд в будущее, 2005

7.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- URL: <https://www.biblio-online.ru/>
- Российская Государственная Библиотека: <http://www.rsl.ru/>
- Научная электронная библиотека: <http://txt.elibrary.ru/>
- Научная библиотека Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова: <http://www.lib.msu.su/index.html>
- Открытая русская электронная библиотека: <http://orel.rsl.ru/index.shtml>
- Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета: <http://www.lib.spb.ru/>
- Научная электронная библиотека: <http://elibrary.ru>
- Университетская информационная система «Россия»: <http://uisrussia.msu.ru>

8. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.406, корпус 3): стандартная учебная мебель (30 учебных посадочных места), стол и стул для преподавателя – по 1 шт., кафедра для лектора – 1 шт., доска настенная трехэлементная – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы: компьютерный класс (каб. 507, корпус 3) с выходом в сеть Интернет (15 компьютеров): компьютерный студенческий стол – 15 шт., компьютерный стол для преподавателя – 1 шт., монитор Acer – 16 шт., системный блок Kraftway – 16 шт., принтер Canon – 1 шт., проектор InFokus – 1 шт., интерактивная доска сенсорная SMART Board– 1 шт., стандартная учебная мебель (40 учебных посадочных мест), стол и стул для преподавателя – по 1 шт., кафедра для лектора – 1 шт., доска настенная трехэлементная – 1 шт.

9. Программное обеспечение

Лицензионное программное обеспечение

Dr.Web Server/Desktop Security Suite, Лицензия EE4E-QN5S-6FG2-N76B, ежегодное обновление

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016), Лицензия 66975477 от 03.06.2016, ежегодное обновление.

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Лицензия 1FB6151216081242, ежегодное обновление.

Электронные библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ», Договор № 3074 от 15.11.2017, ежегодное обновление.

СДО Русский Moodle 3KL Norm с техническим обслуживанием, Акт на передачу прав №УТДЮ0001785 от 06.12.2016, ежегодное обновление.

Обучающимся обеспечен доступ к ЭБМ «Юрайт», ЭБС «IPRbooks», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, а также доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03B6A3C600B7ADA9B742A1E041DE7D81B0
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022