

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Высшая школа русской и зарубежной филологии им. Льва Толстого



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский

» 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни Б1.В.ОД.6

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Русский язык и иностранный (английский) язык

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Билалова Г.А.

Рецензент(ы):

Аникина Т.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Зефиоров Т. Л.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института филологии и межкультурной коммуникации (Высшая школа русской и зарубежной филологии им. Льва Толстого):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 9022208719

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Билалова Г.А. кафедра охраны здоровья человека Центр медицины и фармации , GABilalova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины "Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни" являются:

- * формирование знаний, умений, навыков и убеждений, нацеленных на создание личностно-ориентированного и практико-ориентированного отношения студентов к своему здоровью, на активную пропаганду и претворение в жизнь принципов здорового образа жизни в своей педагогической деятельности, на воспитание здорового молодого поколения
- * формирование готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и
- * внеурочной
- * деятельности

Задачи:

- * сформировать у студентов необходимую теоретическую базу по основам здоровья и здорового образа жизни;
- * ознакомить с понятийным аппаратом, терминологией и нормативной документацией по курсу "Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни";
- * изучить влияние факторов здоровья и факторов риска на развивающийся организм;
- * вооружить студентов знаниями о принципах рациональной организации режима питания, обучения, труда, и отдыха школьников, направленных на обеспечение охраны здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.
- * развивать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью детей и подростков в условиях будущей профессиональной деятельности в школе;
- * формировать устойчивые убеждения в необходимости соблюдения здорового образа жизни и проведения активной пропаганды по претворению в жизнь принципов здорового образа жизни в своей профессиональной деятельности;
- * выработать у студентов умения и навыки контроля функциональных, психофизиологических возможностей и состояния здоровья детей школьного возраста;
- * выработать умения и навыки проведения профилактических мер, предотвращающих формирование у школьников вредных привычек и препятствующих нанесению ущерба здоровью детей и подростков;
- * научить применению на практике знаний и умений, полученных при изучении дисциплины;
- * научить заполнять "Паспорт здоровья школьника"
- * формировать научное мышление на базе изучаемого курса.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.Б.4 Профессиональный" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 2 курсе (4 семестр).

Дисциплина (Б3.) "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни" входит в модуль "Безопасность

жизнедеятельности", в раздел "Б.3. Профессиональный цикл. Базовая часть" ФГОС по направлению подготовки "Педагогическое

образование", бакалавр. Модуль входит в систему курсов, направленных на профессиональную подготовку учителя.

Профильными для данной дисциплины являются как педагогическая, так и культурно-просветительная профессиональная

деятельность бакалавров.

Дисциплина готовит к решению следующих задач профессиональной деятельности:

В области педагогической деятельности:

- * формирование научного мышления на базе изучаемого курса;

- * воспитание мировоззрения, убеждений в направлении использования здоровьесберегающих технологий;

- * применение инновационных средств обучения, информационных и компьютерных технологий для осуществления углубленного

- и целостного изучения дисциплины;

- ? организация взаимодействия с образовательными учреждениями, детскими коллективами и родителями для решения задач охраны

- ? здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

В области культурно-просветительной деятельности:

- * формирование общей культуры студентов в области здорового образа жизни, личностно-ориентированного отношения к своему

- здоровью;

- * разработка и реализация культурно-просветительных программ для различных социальных групп по проблемам здорового образа

- жизни;

- ? активная пропагандистская работа по претворению в жизнь принципов здорового образа жизни в процессе педагогической

- ? деятельности.

Дисциплина "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни" непосредственно связана с усвоением

дисциплин:

- * "Математического и естественнонаучного цикла": "Основы математической обработки информации" и "Компьютерные

- технологии в инновационном обучении", т.к. планируется использование компьютерных технологий в обучении основам здоровья

- и здорового образа жизни;

- * модулями базовой части "Профессионального цикла": "Педагогика", "Психология";

- * с учебными базовыми дисциплинами: "Возрастная анатомия, физиология и гигиена", "Безопасность жизнедеятельности", "Основы

- медицинских знаний"

- * частично со всеми модулями вариативной части "Профессионального цикла", т.к. решение межпредметных связей внутри

- модуля, а также с другими модулями вариативной части является необходимым звеном реализации целостного обучения и воспитания

школьников;

* непосредственно связана с педагогической практикой в школе, т.к. студент проявляет готовность и способность к применению

* знаний, умений, навыков и личностных качеств в ходе прохождения педагогической практики.

Дисциплина изучается на 2 курсе бакалаврами, обучающимися по направлению "Педагогическое образование" Изучение

дисциплины необходимо для приобретения студентами навыков профессиональной деятельности в области охраны здоровья

школьников, формирования принципов здорового образа жизни, оформления паспорта здоровья школьника, для подготовки к

педагогической практике и профессиональной деятельности в школе, для воспитания здорового молодого поколения.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способность использования приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Студент должен знать

* критерии и составляющие здоровья;

* факторы здорового образа жизни и их влияние на развивающийся организм;

* основные требования к организации ЗОЖ школьника;

* терминологию и нормативную документацию по курсу "Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни";

* функциональные и психофизиологические возможности организма школьников в критические и сенситивные периоды развития;

* возрастную динамику здоровья;

* психофизиологические типы и типологические варианты личности ребенка;

* принципы сбалансированного, рационального и диетического питания школьников;

* возрастные нормы двигательной активности и их роль в развитии детей и подростков;

* природу и механизмы биоритмов и их влияние на состояние здоровья школьников;

* принципы рациональной организации режима обучения, труда и отдыха школьников;

* виды и механизмы стресса, влияние школьных стресс-факторов на детский организм;

* меры профилактики стрессов и способы релаксации школьников;

* физиологические механизмы формирования зависимостей у детей;

* негативное влияние вредных привычек на развивающийся организм;

- * меры профилактики употребления психоактивных веществ в молодежной среде.

2. должен уметь:

- * применять навыки оценки оптимального физического развития и работоспособности школьников;
- * оценивать степень адаптации ребенка к школе;
- * определять праворукость и леворукость у детей;
- * использовать приобретенные знания, умения, навыки для диагностики стрессовых состояний у детей, для оценки уровня тревожности и стрессорности школьников;
- * формулировать основные понятия по проблемам здоровья и здорового образа жизни школьников;
- * владеть методикой оценки основных физиологических показателей внимания и памяти;
- * выполнять реферативные работы по темам изучаемой дисциплины;
- * решать ситуационные задачи по проблемам ЗОЖ;
- * работать с интернет-источниками, готовить мультимедийные презентации по темам ЗОЖ
- * выполнять творческие работы и экспериментальные исследования по изучению здоровья обучающихся
- * выступать с научным докладом и учебно-просветительной беседой на темы здоровьесбережения, используя мультимедийные презентации

3. должен владеть:

- * практическими приемами оценки факторов здоровья и факторов риска для развивающегося организма;
- * практическими навыками проведения релаксации и реабилитации школьников;
- * практическими навыками анализа и составления режима дня и расписания уроков в школе;
- * практическими приемами оценки калорийности и сбалансированности пищевого меню школьника;
- * практическими приемами оценки психофизиологических показателей детей и подростков
- * методами проведения экспериментальных исследований по изучению состояния здоровья обучающихся
- * современными методами здоровьесбережения для воспитания здорового поколения

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- * соблюдать принципы здорового образа жизни
- * формировать принципы ЗОЖ у школьников и воспитывать здоровое молодое поколение, используя современные интерактивные формы обучения и технологии здоровьесбережения в своей профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 4 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни". Критерии, составляющие и факторы здоровья.	4	1	2	2	0	Творческое задание
2.	Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.	4	2-3	2	4	0	Отчет
3.	Тема 3. Психофизиологические особенности детей школьного возраста. Типологические варианты личности ребенка. Адаптация ребенка к школе.	4	4-5	2	4	0	Презентация
4.	Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника.	4	6	2	2	0	Отчет
5.	Тема 5. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности	4	7-8	2	4	0	Тестирование
6.	Тема 6. Вредные привычки. Физиологические механизмы формирования зависимости у детей и подростков.	4	9	2	2	0	Эссе
7.	Тема 7. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков.	4	10-11	2	4	0	Творческое задание

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
.	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Зачет
	Итого			14	22	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни". Критерии, составляющие и факторы здоровья.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Задачи и содержание дисциплины "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни" Определение здоровья (ВОЗ). Понятие здоровья как жизненной ценности. Составляющие здоровья: физическое, психическое и социальное здоровье. Критерии здоровья: отсутствие болезней, равновесие организма в системе "человек - окружающая среда", способность адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. Функциональное проявление здоровья в разных формах жизнедеятельности школьника. Возрастная динамика здоровья. Статистика здоровья. Рождаемость, продолжительность жизни и здоровье подрастающего поколения. Факторы, определяющие здоровье человека (наследственность, экология, образ жизни, здравоохранение). Факторы здоровья, определяемые образом жизни человека. Факторы здоровья, определяемые влиянием окружающей среды (природной и техногенной). Факторы здоровья, определяемые развитием системы здравоохранения. Факторы здоровья, определяемые наследственностью ребенка. Нормативные документы.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Практическое занятие ♦1. "Паспорт здоровья школьника". Нормативные документы . Нормативные документы, их содержание и реализация на практике. Индивидуальные медицинские карты здоровья школьника. Группы здоровья. Национальный календарь прививок Министерства здравоохранения Республики Татарстан. Порядок заполнения ?Паспорта здоровья школьника?.

Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Понятие о критических периодах развития детей и подростков, как этапах интенсивного морфофункционального созревания их организма. Возрастные диапазоны критических периодов развития детей и подростков. Представления о сенситивных периодах онтогенеза как периодах наибольшей чувствительности организма к воздействиям факторов внешней среды. Календарный и биологический возраст. Уровень половой зрелости подростков. Нейрогуморальные механизмы полового созревания подростков. Динамика ростовых процессов, работоспособности, метаболизма, иммунных реакций на разных стадиях полового созревания. Адаптивные возможности висцеральных, регуляторных, сенсорных систем и здоровье школьников на разных этапах онтогенеза.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Практическое занятие ♦2. Оценка состояния здоровья школьника. Гармоничность физического развития школьников. Построение профилей физического развития. Практическое занятие ♦3. Принципы формирования и оценки осанки школьника. Посадка школьника. Школьные формы патологии опорно-двигательной системы и их профилактика.

Тема 3. Психофизиологические особенности детей школьного возраста.

Типологические варианты личности ребенка. Адаптация ребенка к школе.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Физиологические основы поведения ребенка. Архитектоника поведенческого акта (по К. Анохину). Психофизиологические особенности детей младшего и старшего школьного возраста. Научение и обучаемость школьников (память, мышление, речь, мотивации и эмоции, познавательная активность, внимание, как производное ориентировочного рефлекса). Интегральная характеристика ВНД детей и подростков. Изменение высшей нервной деятельности школьников в процессе учебной деятельности. Психо-физиологические аспекты адаптации ребенка к школе. Этапы адаптации. Типологические варианты личности ребенка как отражение свойств его нервной системы. Гармоничный, конформный, доминирующий, чувствительный, тревожный, интравертированный, инфантильный типы. Физиологические основы донозологических состояний ВНД у детей и подростков: неврастения, неврозы, истерия, психастения, депрессия. Причины и профилактика нарушений ВНД.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Практическое занятие ♦4. Определение продуктивности, переключения, распределения и объема внимания у школьников. Практическое занятие ♦5. Определение физиологических показателей памяти и интеллектуальной активности школьников.

Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Понятие здорового образа жизни. Общая характеристика факторов здорового образа жизни детей и подростков (рациональное питание, регулярная физическая и двигательная активность, рациональная организация режима обучения и труда, полноценный отдых, медицинская грамотность, отсутствие вредных привычек и др.). Нездоровый образ жизни, факторы риска. Взаимосвязь здоровья школьников и ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ школьника. Физиология питания школьника. Рациональное и сбалансированное питание как факторы ЗОЖ. Питательные вещества и их биологическая ценность. Принципы сбалансированного питания школьников. Правила рационального питания детей и подростков. Защитные компоненты пищевых продуктов, участвующие в обеспечении барьерных и иммунных функций организма. Компоненты пищи, неблагоприятно влияющие на детский организм. Избыточное питание и анорексия как факторы риска. Принципы диетического питания школьников разных групп здоровья.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Практическое занятие ♦6. Организация режима питания школьников. Анализ пищевого рациона младших и старших школьников.

Тема 5. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Время как условный раздражитель. Общие сведения о биоритмах. Классификация и характеристика биологических ритмов. Ритмы высокой частоты, средней частоты (ультрадианные и циркадианные ритмы), низкой частоты (макроритмы и мегаритмы). Природа и механизмы биоритмов. Значение биоритмов в жизнедеятельности детей и подростков. Влияние суточных и сезонных биоритмов на работоспособность и состояние здоровья школьников. Нарушения биоритмической адаптации у детей и подростков как один из факторов риска. Чередование труда и отдыха. Нормы сна у детей и подростков. Учет суточных биоритмов, динамики умственной и физической работоспособности при составлении рационального режима дня школьника. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни. Формы двигательной активности школьников. Физиологическая роль двигательной активности в развитии детей и подростков. Динамические, изометрические, статические нагрузки. Возрастные нормы двигательной активности. Гиподинамия как фактор риска. Утомление. Активный и пассивный отдых. Чередование видов деятельности.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Практическое занятие ♦7. Гигиеническая оценка расписания уроков для школьников младших и старших классов. Практическое занятие ♦8. Анализ и составление режима дня школьников младших и старших классов.

Тема 6. Вредные привычки. Физиологические механизмы формирования зависимости у детей и подростков.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Наркомания, алкоголизм, табакокурение, токсикомания как факторы нездорового образа жизни, их негативное влияние на развивающийся организм. Физиологические механизмы формирования зависимости к психоактивным веществам у детей и подростков. Меры профилактики употребления ПАВ в школьной среде.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Практическое занятие ♦9. Профилактика вредных привычек.

Тема 7. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Понятие о стрессе как общим адаптационном синдроме (Г. Селье). Стадии стресса. Виды стресса (эустресс, дистресс). Стресс-факторы. Адаптация к стрессорам. Механизмы стресса. Стресс-лимитирующая система растущего организма. Последствия дезадаптации. Стресс и болезни. Признаки и причины стрессового напряжения. Экзаменационный эмоциональный стресс. Диагностика стрессовых состояний у детей и подростков. Профилактика стрессовых состояний у школьников. Использование активных методов релаксации детей и подростков (аутоанализ личного стресса, аутогенная тренировка, противострессовое дыхание, концентрация и переключение внимания и др.) для улучшения процессов саморегуляции функций организма, уменьшения их эмоционального напряжения, сохранения здоровья. Способы реабилитации школьников.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Практическое занятие ♦10. Диагностика стрессовых состояний у детей. Оценка уровня стрессорности и тревожности школьника. Практическое занятие ♦11. Методы релаксации школьников.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Се-местр	Неде-ля семе-стра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни". Критерии, составляющие и факторы здоровья.	4	1	подготовка к творческому экзамену	4	творчес-кое задание

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.	4	2-3	подготовка к отчету	6	Отчет
3.	Тема 3. Психофизиологические особенности детей школьного возраста. Типологические варианты личности ребенка. Адаптация ребенка к школе.	4	4-5	подготовка к презентации	6	Презентация
4.	Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника.	4	6	подготовка к отчету	4	Отчет
5.	Тема 5. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности	4	7-8	подготовка к тестированию	6	Тестирование
6.	Тема 6. Вредные привычки. Физиологические механизмы формирования зависимости у детей и подростков.	4	9	подготовка к эссе	4	Эссе

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
7.	Тема 7. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков.	4	10-11	подготовка к творческому заданию	6	Творческое задание
	Итого				36	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни" предполагает использование

как традиционных (лекции с мультимедийными презентациями, практические занятия с использованием методических материалов),

так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм

проведения занятий (выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств

электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на практических занятиях

с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике; проведение круглых столов, деловых игр; разбор конкретных

ситуаций, решение ситуационных задач; проведение тренингов по приемам релаксации) в сочетании с внеаудиторной работой

(проведение экспериментальных исследований, анкетирования и тестирования обучающихся, аналитический отчет)

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни". Критерии, составляющие и факторы здоровья.

творческое задание, примерные вопросы:

1. Построение профилей физического развития. 2. Оценка гармоничности развития. 3. Критерии, составляющие и факторы здоровья. 4. Биологический и календарный возраст школьника. 5. Основные принципы и задачи по охране здоровья детей и подростков. 6. Основные направления системы пропаганды вопросов здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях. 7. Формы гигиенического воспитания: индивидуальные, групповые, массовые. 8. Окружающая среда и ее роль в формировании здоровья школьника. 9. Возрастная периодизация детей охватывающая сроки обучения в школе.

Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и чувствительные периоды развития.

Отчет, примерные вопросы:

1. Оценка графического построения профилей физического развития. 2. Оценка гармоничности физического развития: гармоничный, дисгармоничный, резко дисгармоничный тип. 3. Оценка типа осанки. 4. Сенситивные периоды развития двигательных качеств школьников.

Тема 3. Психофизиологические особенности детей школьного возраста. Типологические варианты личности ребенка. Адаптация ребенка к школе.

Презентация , примерные вопросы:

1. Функциональное проявление здоровья при разных формах деятельности школьников. 2. Стадии полового созревания подростков. 3. Зависимость функциональных возможностей школьников от уровня их половой зрелости. 4. Сколиоз. Профилактика сколиоза у школьников. 5. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия у школьников. 6. Организация рабочего места ученика, оценка правильности рабочей позы. 7. Расстановка мебели и рассаживание учащихся в классе. 8. Световой режим школьных помещений. 9. Статистика здоровья детей РТ.

Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника.

Отчет , примерные вопросы:

Письменный аналитический отчет по экспериментальной работе: Определение свойств внимания и памяти у школьников. Оценка объема и продуктивности , переключения и распределения внимания. Оценка свойств памяти школьников.

Тема 5. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности

Тестирование , примерные вопросы:

Вариант 1. 1. задание. Укажите вид памяти, при которой ребенок в прочитанном тексте запоминает не словесную формулировку, а общее содержание информации: 1) вербальная 2) образная 3) ассоциативная 4) словесно-логическая абстрактная 5) словесно-логическая конкретная. 2. задание. Каким термином называют внутренний мир ребенка, созданный на основе особенностей его ощущения, восприятия, представления, мышления и фантазии, чувства и воли: 1) память 2) психика 3) поведение 4) рефлекс 5) темперамент 3. задание. Как называется сложный комплекс приспособительных актов, направленных на удовлетворение имеющихся у организма потребностей: 1) память 2) психика 3) поведение 4) рефлекс 5) темперамент. 4. задание. Известно, что формирование программ различных действий и поведения ребенка происходит на основе внутренней речи. Какая функция речи проявляется при этом: 1) коммуникативная 2) программирующая 3) регулирующая 4) оценочная. 5. задание. Какой вид внимания проявляется у ребенка в виде элементарной ориентировочной реакции при неожиданном действии раздражителя: 1) произвольное 2) непроизвольное 3) волевое 4) все виды. 6. задание. Как называется процесс накопления, хранения и воспроизведения информации? 1) мышление 2) сознание 3) память, 4) интеграция. 7. задание. Как называется психический процесс получения знаний о существенных свойствах предметов и явлений окружающего мира, закономерных связях между ними? 1) мышление 2) мотивация 3) память 4) восприятие 5) внимание. 8. задание. Как называется внимание, направленное на сознательно выбранную цель и требующее от ребенка волевых усилий: 1) произвольное 2) непроизвольное -3) ориентировочное 4) концентрационное. 9. задание. Как называется процесс, характеризующийся направленностью на объект, сосредоточенности на нем: 1) мышление 2) мотивация 3) память 4) восприятие 5) внимание. 10. задание. К какому типу варианта личности можно отнести ребенка, который характеризуется: повышенной возбудимостью нервной системы, моторной расторможенностью, незрелостью мотивационно-потребностной сферы, задержкой психического развития или апатичностью: 1). Инфантильный 2). Интровертированный 3) Тревожный 4) Конформный.

Тема 6. Вредные привычки. Физиологические механизмы формирования зависимости у детей и подростков.

Эссе , примерные вопросы:

1. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста.
2. Психофизиологические особенности подростков.
3. Влияние психоактивных веществ на организм детей и подростков.
4. Влияние алкоголя на организм детей и подростков.
5. Профилактика нарушений высшей нервной деятельности у школьников.

Тема 7. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков.

Творческое задание , примерные вопросы:

1. Составление расписания уроков для школьников младших и старших классов.
2. Оценка соответствия составленного расписания учебному плану . категории сложности предмета и динамике умственной работоспособности учащегося в течение учебного дня и учебной недели.
3. Безопасное использование компьютеров в учебной и досуговой деятельности школьников.
4. Стресс и здоровье школьника.
5. Оптимальный двигательный режим школьника.

Итоговая форма контроля

зачет (в 4 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Вопросы к зачету

1. Задачи и содержание дисциплины "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни".
2. Понятие здоровья, критерии и составляющие здоровья.
3. Факторы, определяющие здоровье человека (наследственность, экология, образ жизни, здравоохранение).
4. Понятие о критических и сенситивных периодах онтогенеза. Возрастные диапазоны критических периодов развития детей и подростков. Календарный и биологический возраст.
5. Нейрогуморальные механизмы полового созревания подростков. Стадии полового созревания подростков.
6. Оценка состояния здоровья школьника. Гармоничность физического развития и осанка школьников. Школьные формы патологии ОДС и их профилактика.
7. Организация рабочего места школьника. Микроклимат и принципы рассаживания школьников в классе.
8. Возрастная динамика здоровья. Функциональные возможности и здоровье школьников на разных этапах онтогенеза.
9. Физиологические основы поведения ребенка. Архитектоника поведенческого акта.
10. Психофизиологические особенности детей младшего и старшего школьного возраста.
11. Научение и обучаемость школьников. Познавательная активность как производное ориентировочного рефлекса.
12. Внимание и память как основа интеллектуальной активности школьников.
13. Типы высшей нервной деятельности и типологические варианты личности ребенка как отражение свойств его нервной системы.
14. Психофизиологические аспекты и этапы адаптации ребенка к школе. Изменение ВНД школьников в процессе учебной деятельности.
15. Физиологические основы донологических состояний ВНД у детей и подростков (неврастения, неврозы, истерия, депрессия). Причины и профилактика нарушений ВНД.
16. Понятие о здоровом образе жизни и факторах ЗОЖ. Взаимосвязь ЗОЖ и здоровья школьников.
17. Основные требования к организации ЗОЖ школьника. Нездоровый образ жизни и

факторы риска.

18. Питательные вещества и их биологическая ценность для развития и укрепления здоровья детей и подростков.

19. Принципы сбалансированного и рационального питания школьников.

20. Принципы диетического питания школьников разных групп здоровья. Избыточное питание и анорексия как факторы риска для здоровья детей и подростков.

21. Характеристика биологических ритмов высокой, средней и низкой частоты. Значение биоритмов в жизнедеятельности детей и подростков.

22. Влияние суточных и сезонных биоритмов на работоспособность и состояние здоровья школьников. Нарушения биоритмической адаптации у детей и подростков как один из факторов риска.

23. Чередование труда и отдыха школьников. Нормы сна у детей и подростков.

24. Учет суточных биоритмов, динамики умственной и физической работоспособности при составлении рационального режима дня школьника.

25. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни школьников.

26. Гиподинамия как фактор риска. Возрастные нормы двигательной активности школьников.

27. Утомление, активный и пассивный отдых школьников. Чередование видов деятельности как условие сохранения работоспособности школьников.

28. Физиологические механизмы формирования зависимости к психоактивным веществам у детей и подростков. Меры профилактики употребления наркотических веществ в молодежной среде.

29. Алкоголизм, как фактор нездорового образа жизни, негативное влияние алкоголя на развивающийся организм. Меры профилактики употребления алкоголя в школьной среде.

30. Табакокурение, как фактор нездорового образа жизни, его негативное влияние на развивающийся организм. Меры профилактики табакокурения в подростковой среде

31. Токсикомания как фактор нездорового образа жизни, негативное влияние токсических веществ на развивающийся организм. Профилактика токсикомании.

32. Понятие о стрессе как общем адаптационном синдроме, стадии и виды стресса. Стресс-лимитирующая система растущего организма

33. Адаптация к стресс-факторам и последствия дезадаптации. Стресс и болезни.

34. Диагностика и профилактика стрессовых состояний у детей и подростков.

35. Использование активных методов релаксации для уменьшения уровня тревожности, стрессорности и сохранения здоровья детей и подростков. Способы реабилитации школьников.

7.1. Основная литература:

Орехова, Т. Ф. Здоровое поколение. Программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1-11 классов

средней общеобразовательной школы [Электронный ресурс] : учеб.пособие / авт.-сост. Т. Ф. Орехова, Т. В.

Кружилина. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 66 с.

<http://www.znanium.com/bookread.php?book=406433>

Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесотворяющего образования в современной школе [Электронный ресурс] :

практикоориентированная монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 355 с.

<http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=409667>

7.2. Дополнительная литература:

Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. -

М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 1500

экз.<http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=180800>

Здоровье студентов: социологический анализ: Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 272 с. <http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=425620>

Филин. ?Москва: МИА, 2008. ?445,[2] с.: ил.; 22. ?Библиогр. в конце кн. (4 назв.). ?ISBN 978-5-8948-1701-9, 4000.

Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического

процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс]: монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е

изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 353 с.

<http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=409683>

7.3. Интернет-ресурсы:

Базы данных ИНИОН РАН. - www.inion.ru

Здоровая Россия. - <http://www.takzdorovo.ru/>

Информационная система . - www.window.edu.ru

Критические и сенситивные периоды развития детей . - <http://art.ioso.ru/wiki/index.php/>

Наркомания и ее профилактика. -

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%CD%E0%F0%EA%EE%EC%E0%ED%E8%FF>

Паспорт здоровья школьника. -

http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82_%D0%B7%0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%B0

Паспорт здоровья школьника (Проект Министерства образования и науки) . - [passport ?PDF- X Change Viewer](#)

Психофизиология ребенка. - http://www.pedlib.ru/Books/6/0004/6_0004-122.shtml

Рациональное питание детей и подростков. -

http://www.medinform.su/healthy_feed/others/s027/index.php

Сайт министерства здравоохранения РТ. - <http://minzdrav.tatarstan.ru/>

Стресс у детей и подростков. - <http://www.sweli.ru/deti/starshe-7/razvitie-i-vospitanie-shk...>

Университетская информационная система России. - www.uisrussia.msu.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "КнигаФонд", доступ к которой предоставлен студентам. Электронно-библиотечная система "КнигаФонд" реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. КнигаФонд обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям новых ФГОС ВПО.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Электронно-библиотечная система "КнигаФонд".

Имеется следующее оборудование и материалы: секундомер, спирометр, тонометр, сантиметровая лента, ростометр, напольные весы, психофизиологические тесты, учебные таблицы калорийности пищевых веществ, учебные таблицы по всем системам органов организма человека, муляжи, влажные препараты.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Русский язык и иностранный (английский) язык .

Автор(ы):

Билалова Г.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Аникина Т.А. _____

"__" _____ 201__ г.