МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт математики и механики им. Н.И. Лобачевского

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский
_____ «___»_____20__г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Паспорт здоровья школьников Б1.В.ДВ.12

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Математика и иностранный язык (английский)
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский

Автор(ы):
Билалова Г.А.

Рецензент(ы):
Дикопольская Н.Б.

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий(ая) кафедрой: Зефиров Т. Л.
Протокол заседания кафедры No ___ от "____" _____ 201__г
Учебно-методическая комиссия Института математики и механики им. Н.И. Лобачевского :
Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__г

Регистрационный No 81725519

Казань
2019

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 отделение биологии и биотехнологии , GABilalova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины 'Паспорт здоровья школьников' является 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; на формирование готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.12 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 5 курсе, 10 семестр.

Задачи:

- сформировать у студентов необходимую теоретическую базу по основам здоровья и здорового образа жизни;
- изучить влияние факторов здоровья и факторов риска на развивающийся организм;
- развивать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью детей и подростков в условиях будущей профессиональной деятельности в школе;
- выработать у студентов умения и навыки контроля функциональных, психофизиологических возможностей и состояния здоровья детей школьного возраста.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-8 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебновоспитательном процессе и внеурочной деятельности
ПК-9 (профессиональные компетенции)	способностью разрабатывать и реализовывать, с учетом отечественного и зарубежного опыта, культурно-просветительские программы

В результате освоения дисциплины студент:

1. 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.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

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 10 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	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни". Критерии, составляющие и факторы здоровья.	10		0	0	4	Творческое задание

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.	10		0	0	6	Отчет
3.	Тема 3. Психофизиологические особенности детей школьного возраста. Типологические варианты личности ребенка. Адаптация ребенка к школе.	10		0	0	6	Презентация
4.	Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника.	10		0	0	4	Отчет
5.	Тема 5. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности.	10		0	0	6	Тестирование
6.	Тема 6. Вредные привычки. Физиологические механизмы формирования зависимости у детей и подростков.	10		0	0	4	Эссе
7.	Тема 7. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков.	10		0	0	6	Творческое задание
.	Тема . Итоговая форма контроля	10		0	0	0	Зачет
	Итого			0	0	36	

4.2 Содержание дисциплины

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

лабораторная работа (4 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.

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

лабораторная работа (6 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.

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

лабораторная работа (6 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.

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

лабораторная работа (4 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.

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

лабораторная работа (6 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 деятельност

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

лабораторная работа (4 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 психоактивных веществ в школьной среде.

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

лабораторная работа (6 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.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (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.	10		подготовка к творческому заданию	4	Творческое задание
2.	Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.	10		подготовка к отчету	6	Отчет
3.	Тема 3. Психофизиологические особенности детей школьного возраста. Типологические варианты личности ребенка. Адаптация ребенка к школе.	10		подготовка к презентации	6	Презентация
4.	Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника.	10		подготовка к отчету	4	Отчет
5.	Тема 5. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности.	10		подготовка к тестированию	6	Тестирование
6.	Тема 6. Вредные привычки. Физиологические механизмы формирования зависимости у детей и подростков.	10		подготовка к эссе	4	Эссе
7.	Тема 7. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков.	10		подготовка к творческому заданию	6	Творческое задание
	Итого				36	

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

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'.

Для выполнения практической работы студент получает необходимое оборудование и самостоятельно выполняет работу в соответствии с ходом работы. Результаты исследований заносятся в тетрадь для практических работ, рисунки и схемы выполняются карандашом и в конце пишется вывод. При необходимости студент может консультироваться с преподавателем. Каждую оформленную работу необходимо защитить, для этого студент показывает работу преподавателю рассказывает как проводился эксперимент и выводы полученные в ходе работы, а также отвечает на контрольные вопросы. Пропущенное практическое занятие должно быть отработано самостоятельно.

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.

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

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:

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.

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 10 семестре)

Примерные 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 донозологических 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 сохранение 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.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

32. Понятие о стрессе как общим 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.
36. 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 здоровьетворящего образования в современной школе [Электронный ресурс] : практикоориентированная монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 355 с. http://www.znanium.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.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 1500 экз.http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800

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

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.znanium.com/bookread.php?book=409683

7.3. Интернет-ресурсы:

Базы данных ИНИОН РАН. - www.inion.ru

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

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

учебник по курсу - http://docs.podelise.ru/docs/index-5730.html

учебник по курсу - http://do.gendocs.ru/docs/index-7766.html

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Паспорт здоровья школьников" 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 оборудованием имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе " БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС " БиблиоРоссика " представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента" , доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

ГЛОССАРИЙ

Адаптивные ритмы (собственно биоритмы) - это колебания с периодами, близкими к географическим циклам. Их роль состоит в обеспечении приспособления жизненных проявлений и поведенческих реакций организма к периодическим изменениям условий внешней среды.

Алкоголизм - патологическое привыкание к продуктам, содержащим алкоголь.

Биоритмы - это самоподдерживающиеся морфофункциональные изменения, сохраняющиеся на протяжении жизни человека даже в искусственно создаваемых постоянных условиях.

Геном - набор генов половой клетки.

Генотип - совокупность наследственных признаков и свойств, полученных от родителей, а также новых свойств, появившихся в результате мутаций генов.

Генофонд - совокупное количество генетического материала популяции или вида, которое слагается из отдельных генотипов.

Гиподинамия- это недостаток двигательной активности.

Здоровый образ жизни человека ? это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование и сохранение здоровья, на выполнение человеком его биологических функций.

Мутации - наследственные изменения генотипа, приводящие к изменению признаков организма.

Наркотики - это химические вещества синтетического или растительного происхождения, которые оказывают специфическое действие (психическое, физическое) на нервную систему и организм в целом (наркотическое опьянение).

Наследственность - свойство организма передавать следующему поколению свои признаки и особенности развития.

Психическое здоровье - отражает уровень развития осознаваемой деятельности человека.

Работоспособность - это способность человека выполнять физическую или умственную нагрузку.

Сенситивные периоды развития - это периоды повышенной чувствительности к действию факторов, внешней среды, которые выходят за границы физиологической нормы.

Сон - это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которому происходит отдых нейронов и восстановление их работоспособности.

Социальное здоровье - способность человека поддерживать коммуникативные связи с другими людьми, выполнять социально-значимые функции, занимать определенную ступень на социальной лестнице.

Стресс - это общая неспецифическая нейрогормональная реакция организма на любое предъявляемое ему требование.

Табакокурение - одна из самых распространенных и вредных привычек человека.

Токсикомания - это злоупотребление токсическими веществами, лекарствами, которые вызывают состояние токсического опьянения.

Утомление - временное снижение работоспособности, наступающее по мере выполнения работы.

Фенотип человека - совокупность внешних и внутренних признаков организма, зависящий от наследственности и факторов среды.

Физическое здоровье - это физиологическое здоровье. Оно характеризуется степенью физической подготовленности, физической нормой, тренированностью, физической активностью, хорошей физической работоспособностью.

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 Математика и иностранный язык (английский) .

Автор(ы):
Билалова Г.А. _____
"__" _____ 201 __ г.

Рецензент(ы):
Дикопольская Н.Б. _____
"__" _____ 201 __ г.