

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Отделение педагогики



### Программа дисциплины

Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни БЗ.ДВ.1

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование (СПО)

Профиль подготовки: Начальное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Закирова В.Г.

**Рецензент(ы):**

Валеева Р.А.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Закирова В. Г.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения педагогики):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 80122514

Казань  
2014

## 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) заведующий кафедрой, д.н. (профессор) Закирова В.Г. Кафедра педагогики и методики начального образования отделение педагогики ,  
1Venera.Zakirova@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.ДВ.1 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование (СПО) и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 4 курсе, 7, 8 семестры.

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.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-14 (общекультурные компетенции)	готов к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям
ОК-16 (общекультурные компетенции)	способен использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способен понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готов использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готов работать с компьютером как средством управления информацией
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	владеет основами речевой профессиональной культуры
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	способен к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях
ПК-10 (профессиональные компетенции)	способен к использованию отечественного и зарубежного опыта организации культурно-просветительской деятельности
ПК-11 (профессиональные компетенции)	способен выявлять и использовать возможности региональной культурной образовательной среды для организации культурно-просветительской деятельности
ПК-2 (профессиональные компетенции)	готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения
ПК-3 (профессиональные компетенции)	способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии
ПК-5 (профессиональные компетенции)	готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса
ПК-6 (профессиональные компетенции)	способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников
ПК-7 (профессиональные компетенции)	готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
СК-1	осознает сущность и место начального образования в целостном образовательном процессе, способен применять знания психолого-педагогических теорий обучения и воспитания младших школьников и понимает их специфику в контексте начального образования

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
СК-10	способен применять знание теоретических основ и технологий начального литературного образования (в том числе, формировать у детей младшего школьного возраста эмоциональной отзывчивости при чтении художественных произведений, развивать их читательский кругозор и интерес к чтению)
СК-2	способен понимать сущность и место воспитания в структуре педагогического процесса начальной школы, самостоятельно осуществлять воспитательную работу в учреждениях начального образования, в том числе, в многонациональных, билингвальных, и малокомплектных начальных школах;
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения

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

### 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 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 7 семестре; экзамен в 8 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. Тема 1. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни". Критерии, составляющие и						

факторы здоровья.

7	13	1	1	0	устный опрос домашнее задание 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. Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.	7	14	1	1	0	отчет домашнее задание презентация
3.	Тема 3. Тема 3. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника	8	29	1	1	0	домашнее задание контрольная работа презентация устный опрос
4.	Тема 4. Тема 4. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности	8	30	1	1	0	творческое задание письменная работа реферат контрольная работа домашнее задание
5.	Тема 5. Тема 5. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков	8	31	0	2	0	домашнее задание письменная работа контрольная работа творческое задание презентация
	Тема . Итоговая форма контроля	7		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	экзамен
	Итого			4	6	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

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

### **лекционное занятие (1 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 (1 часа(ов)):**

"Паспорт здоровья школьника". Нормативные документы .

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

### **лекционное занятие (1 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 (1 часа(ов)):**

1. Оценка гармоничности физического развития и осанки школьников. 2. Комплексная оценка состояния здоровья и адаптивных возможностей организма школьников.

## **Тема 3. Тема 3. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника**

### **лекционное занятие (1 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 (1 часа(ов)):**

Организация режима питания школьников. Анализ пищевого рациона младших школьников

## **Тема 4. Тема 4. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности**

### **лекционное занятие (1 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 (1 часа(ов)):**

1. Гигиеническая оценка расписания уроков школьников младших и старших классов.
2. Анализ и составление режима дня школьников младших и старших классов.

**Тема 5. Тема 5. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков**

**практическое 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.

**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. Тема 1. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни". Критерии, составляющие и факторы здоровья.	7	13	подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
				подготовка к творческому экзамену	6	творческое задание
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос
2.	Тема 2. Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.	7	14	подготовка домашнего задания	6	домашнее задание
				подготовка к отчету	6	отчет
				подготовка к презентации	6	презентация

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Тема 3. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника	8	29	подготовка домашнего задания	5	домашнее задание
				подготовка к контрольной работе	5	контрольная работа
				подготовка к презентации	5	презентация
				подготовка к устному опросу	4	устный опрос
4.	Тема 4. Тема 4. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности	8	30	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
				подготовка к контрольной работе	3	контрольная работа
				подготовка к письменной работе	4	письменная работа
				подготовка к реферату	4	реферат
				подготовка к творческому экзамену	4	творческое задание
5.	Тема 5. Тема 5. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков	8	31	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
				подготовка к контрольной работе	4	контрольная работа
				подготовка к письменной работе	3	письменная работа
				подготовка к презентации	4	презентация
				подготовка к творческому экзамену	4	творческое задание
Итого				85		

### 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

В ходе освоения дисциплины реализуется компетентностный подход, что предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: лабораторных занятий в диалоговом режиме, дискуссий, разбор конкретных ситуаций, разработка учебных проектов, презентации работы студенческих исследовательских групп.

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

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

домашнее задание , примерные вопросы:

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).

творческое задание , примерные вопросы:

Творческое задание по оформлению "Паспорта здоровья школьника"

устный опрос , примерные вопросы:

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

домашнее задание , примерные вопросы:

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.

отчет , примерные вопросы:

Письменный отчет студентов по теме экспериментальной работы " Построение профилей физического развития. Оценка гармоничности развития" Оценка графического построения профилей физического развития. Оценка гармоничности физического развития: гармоничный, дисгармоничный, резко дисгармоничный тип. Оценка типа осанки.

презентация , примерные вопросы:

Подготовка презентаций по темам: "Функциональное проявление здоровья при разных формах деятельности школьников" "Стадии полового созревания подростков. Зависимость функциональных возможностей школьников от уровня их половой зрелости" "Сколиоз. Профилактика сколиоза у школьников" "Плоскостопие. Профилактика плоскостопия у школьников" "Организация рабочего места ученика, оценка правильности рабочей позы" "Световой режим школьных помещений" "Статистика здоровья детей РТ" (Анализ данных сайта Мин.здрава РТ)

### **Тема 3. Тема 3. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника**

домашнее задание , примерные вопросы:

Наркомания, алкоголизм, табакокурение, токсикомания как факторы нездорового образа жизни, их негативное влияние на развивающийся организм.

контрольная работа , примерные вопросы:

Меры профилактики

презентация , примерные вопросы:

Изучение дополнительной литературы, использование интернет-ресурсов для подготовки презентаций по темам: Факторы риска и рациональное питание школьника, Принципы диетического питания школьников, Диетическое питание школьников с заболеваниями пищеварительной системы, Диетическое питание школьников с заболеваниями дыхательной системы, Диетическое питание школьников с избыточным весом тела, Диетическое питание школьников с заболеванием органов кровообращения, Диетическое питание школьников с заболеваниями органов выделения, Значение витаминного состава пищи в формировании здоровья школьника, Значение микроэлементного состава пищи в формировании здоровья школьника, Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта у школьников

устный опрос , примерные вопросы:

"Анализ школьного меню (обеда) младших школьников" (расчетов калорийности, пищевой ценности, рациональности школьного обеда, соответствия калорийности меню возрастным нормам).

#### **Тема 4. Тема 4. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности**

домашнее задание , примерные вопросы:

Творческая работа по теме: "Составление расписания уроков для школьников младших классов

контрольная работа , примерные вопросы:

письменная работа , примерные вопросы:

реферат , примерные темы:

Диагностика стрессовых состояний у детей. Оценка уровня стрессорности и тревожности школьника.

творческое задание , примерные вопросы:

Методы релаксации школьников.

#### **Тема 5. Тема 5. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков**

домашнее задание , примерные вопросы:

контрольная работа , примерные вопросы:

Подготовка к контрольной работе по теме : "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни"

письменная работа , примерные вопросы:

- Способы релаксации детей и подростков; - Аутогенная тренировка;

презентация , примерные вопросы:

Подготовка презентаций на темы: - Профилактика экзаменационного стресса у школьников; - Способы реабилитации школьников-инвалидов.

творческое задание , примерные вопросы:

Проведение анкетирования по теме "Уровень стрессорности учащихся"

#### **Тема . Итоговая форма контроля**

#### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету и экзамену:

Вопросы к экзамену

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. Психофизиологические особенности детей младшего и старшего школьного возраста.
10. Научение и обучаемость школьников. Познавательная активность как производное ориентировочного рефлекса.
11. Внимание и память как основа интеллектуальной активности школьников.

12. Физиологические основы донозологических состояний ВНД у детей и подростков (неврастения, невроты, истерия, депрессия).
13. Понятие о здоровом образе жизни и факторах ЗОЖ. Взаимосвязь ЗОЖ и здоровья школьников.
14. Основные требования к организации ЗОЖ школьника. Нездоровый образ жизни и факторы риска.
15. Питательные вещества и их биологическая ценность для развития и укрепления здоровья детей и подростков.
16. Принципы сбалансированного и рационального питания школьников.
17. Принципы диетического питания школьников разных групп здоровья. Избыточное питание и анорексия как факторы риска для здоровья детей и подростков.
18. Характеристика биологических ритмов высокой, средней и низкой частоты. Значение биоритмов в жизнедеятельности детей и подростков.
19. Влияние суточных и сезонных биоритмов на работоспособность и состояние здоровья школьников. Нарушения биоритмической адаптации у детей и подростков как один из факторов риска.
20. Чередование труда и отдыха школьников. Нормы сна у детей и подростков.
21. Учет суточных биоритмов, динамики умственной и физической работоспособности при составлении рационального режима дня школьника.
22. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни школьников.
23. Гиподинамия как фактор риска. Возрастные нормы двигательной активности школьников.
24. Утомление, активный и пассивный отдых школьников. Чередование видов деятельности как условие сохранения работоспособности школьников.
25. Физиологические механизмы формирования зависимости к психоактивным веществам у детей и подростков. Меры профилактики употребления наркотических веществ в молодежной среде.
26. Алкоголизм, как фактор нездорового образа жизни, негативное влияние алкоголя на развивающийся организм. Меры профилактики употребления алкоголя в школьной среде.
27. Табакокурение, как фактор нездорового образа жизни, его негативное влияние на развивающийся организм. Меры профилактики табакокурения в подростковой среде
28. Токсикомания как фактор нездорового образа жизни, негативное влияние токсических веществ на развивающийся организм. Профилактика токсикомании.
29. Понятие о стрессе как общим адаптационном синдроме, стадии и виды стресса. Стресс-лимитирующая система растущего организма
30. Адаптация к стресс-факторам и последствия дезадаптации. Стресс и болезни.
31. Диагностика и профилактика стрессовых состояний у детей и подростков.
32. Использование активных методов релаксации для уменьшения уровня тревожности, стрессорности и сохранения здоровья детей и подростков. Способы реабилитации школьников.

### **7.1. Основная литература:**

1. Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 352 с. - <http://znanium.com/bookread.php?book=416718>
2. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО "РГУТИС"). - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 255 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=158955>
3. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 111 с. - <http://znanium.com/bookread.php?book=242979>
4. Досуговая педагогика: Учебное пособие / И.Ю. Исаева; Российская академия образования (РАО). - М.: Флинта: МПСИ, 2010. - 200 с. - <http://znanium.com/bookread.php?book=254470>

5. Иванов, А. В. Социальная педагогика [Электронный ресурс] : Учебное пособие / А. В. Иванов и др. ; под общ. ред. проф. А. В. Иванова. - М. : Издательско-торговая корпорация "Дашков и К-", 2013. - 424 с. - <http://znanium.com/bookread.php?book=414795>
6. Карцева, Л. В. Психология и педагогика социальной работы с семьей [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Л. В. Карцева. - 2-е изд. - М. : Издательско-торговая корпорация "Дашков и К-", 2013. - 224 с. - <http://znanium.com/bookread.php?book=415032>
7. 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://znanium.com/bookread.php?book=406433>
8. 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://znanium.com/bookread.php?book=409683>
9. Шипилина, Л. А. Методология и методы психолого-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учеб. пособие для аспирантов и магистрантов по направлению "Педагогика" / Л. А. Шипилина. - 3-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2011. - 204 с. - <http://znanium.com/bookread.php?book=409593>

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Коляда М. Г. Семейная энциклопедия воспитания ребенка: 3000 вопросов что делать, если ... [Текст] / М. Г. Коляда. - Ростов н/Д : Феникс; Донецк: Кредо, 2007. - 448 с.
2. Коляда М.Г. Семейная энциклопедия воспитания ребенка : 3000 вопросов что делать, если ... [Текст] / М. Г. Коляда. - Ростов н/Д : Феникс ; Донецк : Кредо, 2009. - 448 с.
3. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии Москва 2008
4. Смирнов Н.К.Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - Москва 2005
5. Сократов Н.В.Современные технологии сохранения и укрепление здоровья детей. Москва 2005
6. Туринский В.Ф., Антропова Ю.Ю. Государственная семейная политика в Свердловской области (региональный опыт социологического анализа) [Текст] / В. Ф. Туринский, Ю. Ю. Антропова. - Екатеринбург : Урал. изд-во, 2007. - 200 с.
7. . Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия [Текст] : учеб. пособие для системы послевузов. образования врачей / Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская. - СПб. : Речь, 2007. - 352 с.

## 7.3. Интернет-ресурсы:

- Библиотека в школе. - <http://www.newseducation.ru/>  
Дети с особенностями развития - <http://www.specialneeds.ru/>  
Детская личность - <http://cpprk.reability.ru/>  
Научная и популярная психология - <http://www.psychology-online.net>  
Научно-популярный и методический журнал для руководителей всех уровней, методистов, воспитателей детских садов, учителей начальной школы и родителей. - <http://www.obruch.ru/>  
Первое сентября - <http://lib.1september.ru/>  
Психологический словарь - <http://www.psi.webzone.ru>  
Психология и Педагогика - <http://www.ido.rudn.ru>  
Учительская газета - <http://www.ug.ru/>  
Флогистон. Библиотека - <http://www.flogiston.ru>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)



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

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 "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.

Методические разработки (планы практических занятий). Перечень обучающих, контролирующих и расчетных программ, диафильмов, слайдфильмов, кино- и телефильмов. Электронные учебно-методические материалы. Календарно-тематическое планирование. Психодиагностический инструментарий: Тест-опросник родительского отношения. Тест "Кинетический рисунок семьи". Тест Эйдемиллера. Тест Рене Жиля. Фонды контрольных заданий по дисциплине.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование (СПО)" и профилю подготовки Начальное образование .

Автор(ы):

Закирова В.Г. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Валеева Р.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.