

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



подписано электронно-цифровой подписью

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 801263914

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-03 (общекультурные компетенции)	способен понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-07 (общекультурные компетенции)	готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-08 (общекультурные компетенции)	готов использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готов работать с компьютером как средством управления информацией
ОК-09 (общекультурные компетенции)	способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях

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
ОПК-01 (профессиональные компетенции)	осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-03 (профессиональные компетенции)	владеет основами речевой профессиональной культуры
ОПК-04 (профессиональные компетенции)	способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ОПК-06 (профессиональные компетенции)	способен к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания
ПК-01 (профессиональные компетенции)	способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях
ПК-02 (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-03 (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-06 (профессиональные компетенции)	способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников
ПК-07 (профессиональные компетенции)	готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
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-5 (профессиональные компетенции)	готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса
СК-01	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-02	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;
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)
ОК-01 (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. 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. Введение в курс "Паспорт здоровья школьника и отражение факторов здорового образа жизни". Критерии, составляющие и факторы здоровья.	7		1	1	0	творческое задание устный опрос домашнее 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.	7		1	1	0	домашнее задание презентация
3.	Тема 3. Тема 3. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни и факторы риска. Физиология питания школьника	8		1	1	0	контрольная работа домашнее задание презентация
4.	Тема 4. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности	8		1	1	0	контрольная работа реферат домашнее задание
5.	Тема 5. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков	8		2	2	0	реферат домашнее задание тестирование
	Тема . Итоговая форма контроля	7		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	экзамен
	Итого			6	6	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 (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. 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. 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. 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 классов.

Тема 5. 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 (2 часа(ов)):

Анализ и составление режима дня школьников младших классов.

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.	7		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
				подготовка к творческому заданию	5	творческое задание
				подготовка к устному опросу	5	устный опрос
2.	Тема 2. Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития.	7			4	дискуссия
				подготовка домашнего задания	5	домашнее задание
				подготовка к презентации	5	презентация

№	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		подготовка домашнего задания	6	домашнее задание
				подготовка к контрольной работе	6	контрольная работа
				подготовка к творческому экзамену	7	творческое задание
4.	Тема 4. Биоритмы и здоровье. Гигиенические основы режима дня школьника. Двигательная активность и чередование видов деятельности	8		подготовка домашнего задания	7	домашнее задание
				подготовка к контрольной работе	6	контрольная работа
				подготовка к реферату	7	реферат
5.	Тема 5. Стресс и здоровье. Стресс, адаптация, дезадаптация. Релаксация и реабилитация детей и подростков	8		подготовка домашнего задания	6	домашнее задание
				подготовка к реферату	7	реферат
				подготовка к тестированию	7	тестирование
Итого					87	

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

дискуссия , примерные вопросы:

" Построение профилей физического развития. Оценка гармоничности развития" Оценка графического построения профилей физического развития. Оценка гармоничности физического развития: гармоничный, дисгармоничный, резко

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.

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

творческое задание , 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

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:

Методы релаксации школьников

реферат , примерные темы:

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

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

домашнее задание , примерные вопросы:

- Способы релаксации детей и подростков; - Аутогенная тренировка;

реферат , примерные темы:

Профилактика экзаменационного стресса у школьников; - Способы реабилитации школьников-инвалидов.

тестирование , примерные вопросы:

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

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, неврозы, 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 об общем 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:

Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе [Электронный ресурс] : практикоориентированная монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 355 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=409667>

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>

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>

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>

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>

7.2. Дополнительная литература:

Досуговая педагогика: Учебное пособие / И.Ю. Исаева; Российская академия образования (РАО). - М.: Флинта: МПСИ, 2010. - 200 с. - <http://znanium.com/bookread.php?book=254470>

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>

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>

Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 111 с. - <http://znanium.com/bookread.php?book=242979>

Инфекционные и паразитарные заболевания у детей: Учебное пособие / Д.И. Зелинская, Э.О. Исполатовская и др. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - 352 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=453918>

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 обучающихся, контролируемых 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 Жилья. 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.