

1. КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ.

Лекция 1

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

План

1. Задачи и содержание дисциплины "Паспорт здоровья школьника и отражение в нем факторов здорового образа жизни"

2. Понятие здоровья как жизненной ценности. Критерии и составляющие здоровья.

3. Факторы, определяющие здоровье человека (наследственность, экология, образ жизни, здравоохранение).

1. Задачи и содержание дисциплины "Паспорт здоровья школьника и отражение в нем факторов здорового образа жизни"

1. *Целью* освоения дисциплины "Паспорт здоровья школьников и отражение в нем факторов здорового образа жизни" 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.

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;

Содержание дисциплины "Паспорт здоровья школьника и отражение в нем факторов здорового образа жизни":

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

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

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

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

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

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

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

2. Понятие здоровья как жизненной ценности. Критерии и составляющие здоровья.

«*Здоровье* - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов» (из устава ВОЗ).

Критерии здоровья:

- отсутствие болезней;

- равновесие организма в системе "человек - окружающая среда";
- способность адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

Составляющие здоровья:

- *Физическое здоровье* – это физиологическое здоровье. Оно характеризуется степенью физической подготовленности, физической нормой, тренированностью, физической активностью, хорошей физической работоспособностью.
- *Психическое здоровье* – отражает уровень развития осознаваемой деятельности человека. Степень развития памяти, речи, эмоций, мышления, сознания. Степень контроля целенаправленного осмысленного поведения.
- *Социальное здоровье* – способность человека поддерживать коммуникативные связи с другими людьми, выполнять социально-значимые функции, занимать определенную ступень на социальной лестнице.

3. Факторы, определяющие здоровье человека

К главным факторам, определяющим здоровье человека относятся:

1. здравоохранение (9%);
2. наследственность (10%);
3. экология (20%);
4. образ жизни (50%).

К факторам здоровья, определяемым образом жизни человека, относятся:

- физическая двигательная активность;
- сбалансированное питание;
- правильная организация режима труда и отдыха;
- отсутствие вредных привычек;
- способность полноценно трудиться и общаться с людьми;
- соблюдение принципов здорового образа жизни;

- физическое, психическое, социальное благополучие.

Факторы здоровья, определяемые влиянием окружающей среды:

- способность организма человека к поддержанию гомеостаза в меняющихся условиях окружающей среды;
- способность адаптации к действию благоприятных и неблагоприятных факторов среды;
- умение противостоять действию неблагоприятных экологических факторов. Это факторы природной среды (абиотические и биотические), техногенной среды (антропогенные факторы), и социальной среды (стрессы, дистрессы).

Для детского организма характерна повышенная чувствительность нервной, иммунной, эндокринной систем в критические периоды их развития, повышенная ранимость растущего организма, обусловленная особенностями процессов обмена и незрелостью ряда ферментативных систем. Под влиянием токсических факторов происходит нарушение процессов формирования межнейронных связей в мозге, вызывающих задержку нервно-психического развития детей. Увеличение в процессе роста массы жировой и костной ткани, создают условия для депонирования токсических веществ и радионуклидов в организме детей, оказывающих негативное влияние на их рост и развитие.

Факторы здоровья, определяемые развитием системы здравоохранения:

- уровень медицинского обслуживания детского и взрослого населения;
- степень иммунизации населения и проведения профилактических мероприятий;
- санитарно-гигиеническая культура населения и медицинская грамотность детского и взрослого населения;
- создание реабилитационных центров для детей-инвалидов;
- создание центров здорового ребенка;
- введение в практику школ «Паспорта здоровья школьника»;

- развитие детской физической культуры и спорта в дошкольной и школьной среде.

Факторы здоровья, определяемые наследственностью

Наследственность - свойство организма передавать следующему поколению свои признаки и особенности развития. Элементарной единицей наследственности является ген, представленный отрезком молекулы ДНК и содержащий информацию о первичной структуре одного белка или молекулы РНК. Генотип – совокупность наследственных признаков и свойств, полученных от родителей, а также новых свойств, появившихся в результате мутаций генов. Генотип складывается при взаимодействии двух геномов – материнского (яйцеклетка) и отцовского (сперматозоид). Геном – набор генов половой клетки. Генофонд – совокупное количество генетического материала популяции или вида, которое складывается из отдельных генотипов. Наследственность определяет гетерохронное развитие организма: рост, дифференцировку, формообразование. Однако на наследственность значительное влияние оказывает среда. Фенотип человека – совокупность внешних и внутренних признаков организма, зависящий от наследственности и факторов среды. При воздействии негативных факторов среды возникают наследственные генетические болезни.

Наследственные заболевания, обусловленные мутациями:

Мутации – наследственные изменения генотипа, приводящие к изменению признаков организма. Мутации возникают под влиянием мутагенных факторов – факторов, вызывающих изменение генотипа. К мутагенным факторам относят: химические, физические, биологические воздействия. Мутации вызывают изменения в строении генов, хромосом, генома. Существуют генные, хромосомные, геномные мутации.

- *Генные мутации* затрагивают структуру самого гена, они вызывают такие заболевания как гемофилия, миоплегия, альбинизм, полидактилия, болезни обмена веществ.

- *Хромосомные мутации* – изменение положения участков хромосом, их формы и размера. Такие мутации вызывают нарушение состава крови (белокровие) и множество других опасных наследственных болезней.
- *Геномные мутации* – изменение числа хромосом в геноме в процессе образования половых клеток. Они обуславливают развитие синдрома Дауна (лишняя хромосома), синдрома Тернера у женщин и Клайнфельтера у мужчин (бесплодие). Характер передачи наследственных заболеваний от родителей к детям зависит от типа наследования признаков.

Здоровая наследственность – один из факторов развития здорового поколения. Профилактика формирования наследственных заболеваний у детей – исключение действия мутагенных факторов на развивающийся и взрослый организм, создание благоприятных условий для развития детей и подростков. Большую роль играет и диагностика наследственных заболеваний у детского и взрослого населения через расширение сети клинико-генеалогических консультаций и цитогенетических и иммунологических лабораторий, позволяющих провести анализ родословной человека, изучить его кариотип, диагностировать наличие наследственных заболеваний, выявить болезни обмена веществ, проанализировать факторы иммунитета и тканевой совместимости.

Факторы, определяющие здоровье человека необходимо учитывать школьным учителям, детским психологам и педиатрам при организации учебно-воспитательного процесса в школе. Знание факторов развития здорового поколения – залог успеха профессиональной деятельности учителя.

Функциональные возможности и здоровье школьников в критические и сенситивные периоды развития

План

1. Возрастные диапазоны периодов развития детей и подростков.

2. Представления о сенситивных периодах онтогенеза как периодах наибольшей чувствительности организма к воздействиям факторов внешней среды.

3. Понятие о критических периодах развития детей и подростков, как этапах интенсивного морфофункционального созревания их организма.

1. Возрастные диапазоны периодов развития детей и подростков.

Возрастная периодизация - выделение периодов развития человека.

Основные этапы развития:

- *Внутриутробный* – от оплодотворения до рождения. Характеризуется закладкой тканей, органов, систем органов.
- *Постнатальный* – с момента рождения до момента смерти. Характеризуется гетерохронным созреванием органов и систем, определяющим специфику функциональных возможностей организма, особенности его взаимодействия с внешней средой

Возрастная периодизация детей и подростков включает следующие основные периоды:

1. Новорожденный период – 1-10 дней
2. Грудной возраст – 10 дней – 1 год
3. Раннее детство – 1-3 года
4. Первое детство – 4-7 лет
5. Второе детство – 8-12 лет (мальчики), 8-11 лет (девочки)
6. Подростковый возраст 13-16 лет (мальчики) 12-15 лет (девочки)
7. Юношеский возраст 17-21 лет – юноши 16-20 лет - девушки

Критериями возрастной периодизации являются:

1. Оценка морфологических показателей биологического возраста

- соматические показатели (*оценка морфологических признаков*): длина тела, масса тела, окружность грудной клетки;
- физиометрические показатели: жизненная емкость легких, сила сжатия кисти, мышечная сила;
- соматометрические показатели: окостенение скелета, развитие костно-мышечной системы, пропорции тела, гармоничность физического развития, жировотложение, сроки прорезывания зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания

2. Интегральный критерий периодизации - оценка энергетических возможностей организма. Это «энергетическое правило поверхности», характеризующее энергетические возможности организма (предложено Рубнером). Отражает отношения между уровнем обмена веществ и энергии и величиной поверхности тела. Отражает деятельность физиологических систем, связанных с обменом веществ: кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, эндокринной системы

3. Критерий, отражающий уровень развития адаптивных механизмов. Обусловлен созреванием всех отделов головного мозга обуславливается развитием регуляторных центров ЦНС. Влияет на деятельность всех физиологических систем и поведение ребенка

Цель возрастной периодизации: установление границы отдельных этапов развития в соответствии с физиологическими нормами реагирования растущего организма на воздействия факторов внешней среды; учет степени зрелости и функциональной готовности различных органов и систем развивающегося организма

2. Представления о сенситивных периодах онтогенеза как периодах наибольшей чувствительности организма к воздействиям факторов внешней среды.

Сенситивные периоды развития это периоды повышенной чувствительности к действию факторов, внешней среды, которые выходят за

границы физиологической нормы. Термин *сенситивный период* используется для обозначения отрезка времени, в который набор стимулов оказывает большее влияние на развитие функции, нежели до и после. Фактически *сенситивный период* представляет собой период повышенной пластичности, во время которого структура и функция демонстрируют свою способность к модификационной изменчивости в соответствии со спецификой внешних условий. При этом период наибольшей чувствительности рассматривается как наиболее благоприятный, оптимальный для усвоения этих воздействий. Каждый период имеет свои характерные особенности: это сущность происходящих изменений; факторы, к которым повышается чувствительность; степень избирательности к восприятию; временной режим; последствия неадекватной реализации; обратимость результата.

Выявление и учет сенситивных периодов необходимо:

- для создания оптимальных условий эффективного обучения ребенка;
- для сохранения здоровья детей и подростков;
- для эффективного целенаправленного воздействия на различные функции организма;
- для контроля влияния негативных факторов внешней среды, которые могут привести к нарушению развития организма.

3. Понятие о критических периодах развития детей и подростков, как этапах интенсивного морфофункционального созревания их организма.

Критические периоды развития обусловлены как интенсивным морфофункциональным преобразованием основных физиологических систем и целостного организма, так и спецификой усложняющегося взаимодействия внутренних (биологических) и социально-психологических факторов развития.

Внутриутробный период. Во время внутриутробного развития в строго определенные его моменты каждый орган претерпевает критические

стадии дифференциации. Вредоносное воздействие на зародыш приводит к избирательному нарушению в развитии именно того органа, который находится в стадии наиболее интенсивного формирования. Этот факт находит свое отражение в видо-специфическом «календаре пороков развития», демонстрирующем определенные искажения развития в зависимости от времени действия вредоносного фактора.

Критический период – 6-7 лет. Возникает как результат резкой смены социально-средовых факторов и их взаимодействия с процессом внутреннего морфофункционального развития. Это возраст начала обучения, когда качественные перестройки морфофункционального созревания базовых мозговых процессов приходятся на период резкой смены социальных условий

Пубертатный период (11-15 лет). Начало полового созревания – изменение гормонального фона характеризуется резким повышением активности центрального звена эндокринной системы – гипоталамуса. Это приводит к резкому изменению взаимодействия подкорковых структур и коры больших полушарий. При этом снижается эффективность центральных регуляторных механизмов и снижается произвольная регуляция и саморегуляция. Повышаются социальные требования к подросткам, возрастает самооценка, возникает несоответствие социально-психологических факторов и функциональных возможностей организма. Вследствие чего возникают отклонения в здоровье и поведенческая дезадаптация.

Гетерохронность созревания организма детей и подростков обуславливает особенности их функционирования на разных этапах онтогенеза, специфику адаптивных реакций к воздействию факторов внешней среды, успешность процессов обучения и воспитания школьников. Знания о критических и сенситивных периодах необходимо учитывать школьным учителям и психологам в своей профессиональной деятельности при организации рационального режима труда, отдыха и обучения в школе.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Советы по планированию и организации времени

1. Работа по освоению дисциплины «Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни» должна осуществляться регулярно и планомерно.

2. Для успешного изучения содержания курса рекомендуется посещение лекционных и лабораторных занятий.

3. Используйте правила стратегии обучения:

- При изучении материала ищите смысл.
- Используйте стратегии, минимизирующие объем запоминаемого материала.
- Отводите время для свободного воспроизведения осмысленного и изученного материала.
- Начинайте изучение темы по частям.
- Концентрируйте внимание на изучаемом материале.
- Выделите задачи в изучаемой области.
- Кратко записывайте необходимую для запоминания информацию с использованием схем, формул, таблиц.
- Обязательно регулярно повторяйте краткое содержание лекционного и самостоятельно изученного материала.
- Поддерживайте в себе интерес к изучаемому предмету.
- Поддерживайте в себе состояние активного участия в обучении (внимательное слушание и конспектирование лекционного материала, подготовка к лабораторным занятиям, использование различных источников информации).

Сценарий изучения дисциплины

1. Знакомство с программой и содержанием дисциплины «Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни».

2. Изучение методических рекомендаций по дисциплине.
3. Планирование посещения лекционных и лабораторных занятий и подготовки к ним.
4. Использование основной и дополнительной литературы.
5. Подготовка к текущему контролю и своевременное выполнение практических работ.
6. Подготовка к итоговому проверочному испытанию (зачету).

Рекомендации по работе с литературой

При изучении рекомендованной литературы следует делать конспект.

Правила конспектирования:

1. Записать название конспектируемого произведения (или его части) и выходные данные.
2. Прочитать текст и осмыслить основное его содержание.
3. Составить план – основу конспекта.
4. Конспектируя, оставить место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов, требующих разъяснений.
5. Запись вести своими словами, это способствует лучшему осмыслению текста.
6. Применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений.
7. Можно пользоваться цветом для выделения тех или иных информативных узлов в тексте. У каждого цвета должно быть строго однозначное, заранее предусмотренное назначение.

Разъяснения по выполнению домашних заданий

1. Внимательно изучите материал по указанной теме.
2. Познакомьтесь с соответствующими разделами основной и дополнительной литературы. Используйте справочную литературу и Интернет-ресурсы.

3. Выполняйте все домашние задания вовремя.

Методические указания по выполнению рефератов.

Реферат. Реферат - письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца). Реферат - краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Функции реферата: Информативная (ознакомительная); поисковая; справочная; сигнальная; индикативная; адресная коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата, а также от того, кто и для каких целей их использует. Требования к языку реферата: он должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

Структура реферата:

1. Титульный лист
2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой

материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата. Объемы рефератов колеблются от 10-18 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении. При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких:

- поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными,

- в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы,

- дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернет и т.д.

При проверке реферата преподавателем оцениваются:

1. Знания и умения на уровне требований стандарта конкретной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.

2. Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность

формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).

3. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).

4. Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).

5. Использование литературных источников.

6. Культура письменного изложения материала.

7. Культура оформления материалов работы.

Объективность оценки предусматривает отражение как положительных, так и отрицательных сторон работы. Рецензент оценивает работу по традиционной 10-балльной шкале, могут быть отдельно оценены разные компоненты работы, однако завершается отзыв рецензента одной итоговой оценкой. Отзыв рецензента не должен носить формального характера. Содержание отзыва должно подтверждать и обосновывать правильность выставленной оценки.

Методические указания по выполнению контрольной работы.

Контрольная работа – это одна из основных форм межсессионного контроля студенческих знаний.

Цель контрольной работы заключается в текущем контроле качества усвоения студентами отдельных, как правило, наиболее важных разделов, тем и вопросов изучаемой дисциплины, а также умения решать конкретные практические и теоретические задачи.

В контрольной работе должны быть даны обстоятельные ответы на теоретические вопросы, правильно решена практическая или расчетная, задача.

Готовясь к контрольной работе, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания по разделу дисциплины, выносимому на контрольную работу.

При выполнении контрольной работы студент демонстрирует знания, умения, навыки, приобретенные в процессе освоения темы (блока, модуля) данной учебной дисциплины.

При подготовке к контрольной работе необходимо:

- опираться на материал учебников, из списка основной и дополнительной литературы по данной теме;
- использовать материал собственных конспектов литературы и подготовленных в семестре творческих заданий, отчетов по творческим заданиям, научным докладам по данной теме;
- использовать материал интернет – источников по данной учебной дисциплине
- ориентироваться на вопросы для подготовки к контрольной работе, которые студент получил от преподавателя.

Тематика контрольных работ разрабатывается преподавателем, читающим данную дисциплину. Вопросы для подготовки к контрольной работе раздаются за 2 недели до проведения контрольной работы.

Форма (письменный ответ на вопросы, задачи, тестовая форма контроля) и вариант контрольной работы определяется в порядке, установленном преподавателем.

Время выполнения контрольной работы зависит от количества включенных в нее вопросов, тестовых заданий, практических и расчетных задач.

Результаты проверки контрольной работы объявляются преподавателем.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

При изучении данной дисциплины основное внимание должно быть уделено прочтению и анализу собственных конспектов лекций. Рекомендуются также предоставлять студентам схемы, рисунки, презентации, таблицы, справочные материалы. На протяжении изучения дисциплины студент проходит путь от ознакомления с фактами до выработки обоснованных суждений.

Во время лекции преподаватель руководит научным мышлением студента через раскрытие методов исследования, сравнение и сопоставление принципов, предпосылок, подходов и приемом научного поиска; формирует понятийный аппарат студента.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.

В результате освоения дисциплины «Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни»

обучающиеся должны:

Уметь:

- готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);

-- способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности (ПК-7);

Владеть:

- готовностью использовать основные методы защиты от возможных последствий

аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-11);

- способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4).

Критерии оценивания освоения дисциплины «Паспорт здоровья школьников и отражение факторов здорового образа жизни»:

Освоение 85-100% - студент свободно ориентируется в основных понятиях, определениях и выводах данного предмета, четко представляет основные термины, демонстрирует знания, основанные на дополнительной литературе, и умеет применять их для решения практических вопросов.

Освоение 71-85% - студент свободно ориентируется в основных понятиях, определениях и выводах данного предмета, умеет применять полученные знания на практике, однако в его ответе содержится ряд неточностей.

Освоение 55-70% - студент ориентируется в основных понятиях, определениях и выводах данного предмета, умеет частично применять полученные знания на практике, его ответ требует поправок и дополнений.

Освоение ниже 55% - студент плохо ориентируется в основных понятиях, определениях и выводах, данного предмета, не представляет понятие метод и методология науки.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ:

1. Диетическое питание школьников.
2. Влияние табакокурения на организм детей и подростков.
3. Влияние токсических веществ на организм детей и подростков.
4. Способы релаксации детей и подростков.
5. Проблемы охраны здоровья детей и подростков.
6. Статистика здоровья.
7. Проблемы здоровья детей различных возрастных групп.

Тема эссе:

1. Причины, последствия и профилактика гиподинамии.
2. Режим дня школьников младших и старших классов.

ТЕСТЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Промежуточные тесты

1. Состояние полного физического, психического и социального благополучия:

1) комфорт 2) благосостояние 3) функциональное состояние 4) здоровье 5) здоровый образ жизни

2. Составляющие физического здоровья ребенка:

1) физическая работоспособность, 2) степень развития памяти, речи, 3) физическая тренированность 4) поддержание коммуникативных связей с другими людьми.

3. Составляющие психического здоровья:

1) уровень развития мышления, сознания 2) физическая активность
3) степень контроля целенаправленного осмысленного поведения
4) способность выполнять социально-значимые функции.

4. Расставьте факторы, определяющие здоровье человека в порядке уменьшения их значимости:

1). здравоохранение ; 2). наследственность; 3). образ жизни; 4). экология

5. Факторы здоровья, определяемые образом жизни:

1) сбалансированное питание; 2) способность адаптации к действию благоприятных и неблагоприятных факторов среды; 3) правильная организация режима труда и отдыха;
4) отсутствие вредных привычек; 5) степень иммунизации детского населения и проведения профилактических мероприятий 6) изменения генотипа под влиянием мутагенных факторов.

6. Постнатальный период развития:

1) с момента рождения до момента смерти 2) с момента зачатия до момента смерти 3) с момента зачатия до рождения 4) от оплодотворения до

образования плаценты

7. Периоды повышенной чувствительности к действию факторов, внешней среды, которые выходят за границы физиологической нормы.

1) сенситивные 2) критические 3) физиологические 4) адаптивные 5) гетерохронные

8. В понятие ЗОЖ школьника входят:

1) правильный режим труда и отдыха, рациональная организация свободного времени;

2) соблюдение норм и правил личной гигиены, закаливание; 3) контроль за своим здоровьем;

4) благоприятная психологическая обстановка в школьном коллективе и семье.

5) все перечисленное.

9. Циркадные (суточные) биоритмы ребенка:

1) ритмы высокой частоты 2) ритмы средней частоты 3) ритмы низкой частоты

10. Биоритмы и динамика работоспособности учащихся учитываются:

1) при организации режима труда и отдыха 2) при составлении режима дня

3) при составлении расписания уроков в школе: в течение учебного дня, недели, учебного года 4) при приеме ребенка в школу.

11. Синтез крупномолекулярных клеточных компонентов (полисахаридов, белков, нуклеиновых кислот) из простых органических молекул:

1) метаболизм; 2) катаболизм; 3) анаболизм; 4) обмен веществ.

12. Химический элемент, входящий в состав гемоглобина:

1) кальций; 2) магний; 3) железо; 4) медь; 5) хлор.

13. Заболевание детей, развивающееся при недостатке в пище витамина «D»:

1) куриная слепота; 2) бери-бери; 3) цинга; 4) рахит; 5) диабет.

14. Заболевание детей, развивающееся при недостатке в пище витамина

«С»:

1) куриная слепота; 2) бери-бери; 3) цинга; 4) рахит; 5) диабет

15. Функция жиров в организме ребенка:

1) источник энергии; 2) источник воды; 3) компонент клеточных мембран; 4) все перечисленное.

16. Гормоны, регулирующие рост организма ребенка:

1) адреналин; 2) соматотропин; 3) гемоглобин; 4) инсулин

17. Белковое голодание развивается у детей в результате:

1) недостаточного поступления белка с пищей; 2) употребления пищи, содержащей неполноценные белки; 3) значительного увеличения потребности организма в белке; 4) всех перечисленных причин.

18. Что означает термин «Стресс»

1) конфликт 2) напряжение 3) тревога 4) шок

19. Отрицательный стресс:

1) эустресс 2) дистресс 3) шок

20. Факторы стресса у детей:

1) переохлаждение, 2) недостаток кислорода 3) высокая влажность воздуха 4) шумовое воздействие, 5) боль, физическая травма, 6) горе, страх 7) все перечисленное

21. Выберите правильные утверждения. У праворукого человека правое полушарие участвует в таких процессах как:

1) образное мышление 2) восприятие устной речи 3) узнавание человека по внешнему виду

4) формирование письменной речи 5) музыкальное и художественное творчество

22. Расставьте в правильной последовательности три стадии стресса:

1) стадия истощения, 2) стадия устойчивости, 3) реакция тревоги

23. Факторы здоровья, определяемые экологической средой :

1) сбалансированное питание; 2) способность адаптации к действию благоприятных и неблагоприятных факторов среды; 3) правильная

организация режима труда и отдыха;

4) отсутствие вредных привычек;

5) степень иммунизации детского населения и проведения профилактических

мероприятий б) изменения генотипа организма под влиянием мутагенных

факторов

24. Возрастной период развития ребенка от 12 до 16 лет:

1) сенситивный 2) критический 3) физиологический 4) адаптивный 5)

гетерохронный

25. Найти соответствие в таблице «Возрастная периодизация детей и подростков»:

Период	Возраст (лет)
1. Первое детство	<i>А. 12-15 лет (девочки)</i>
2. Раннее детство	<i>Б. 1-3 года</i>
3. Второе детство	<i>В. 4-7 лет</i>
4. Юношеский возраст (Мальч.)	<i>Г. 8-11 лет (девочки)</i>
5. Подростковый возраст	<i>Д. 16-20 лет - (девушки)</i>

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ПО КУРСУ «ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

И ОТРАЖЕНИЕ В НЕМ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА

ЖИЗНИ»

1. Критерии здоровья:

1) равновесие в системе "человек - окружающая среда"; 2) способность адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды, 3) отсутствие болезней 4) все перечисленное.

2. Составляющие физического здоровья:

1) уровень развития мышления, сознания 2) физическая активность
3) степень контроля целенаправленного осмысленного поведения
4) способность выполнять социально-значимые функции.

3. Составляющие социального здоровья:

1) физическая работоспособность, 2) степень развития памяти, речи, 3) физическая тренированность 4) способность поддерживать коммуникативные связи с другими людьми.

4. Расставьте факторы, определяющие здоровье человека в порядке увеличения их значимости:

1). здравоохранение; 2). наследственность; 3). экология ; 4). образ жизни .

5. Факторы здоровья, определяемые наследственностью ребенка:

1) сбалансированное питание; 2) способность адаптации к действию благоприятных и неблагоприятных факторов среды; 3) правильная организация режима труда и отдыха; 4) отсутствие вредных привычек; 5) степень иммунизации детского населения и проведения профилактических мероприятий б) изменения генотипа организма под влиянием мутагенных факторов.

6. Онтогенез - период развития:

1)с момента рождения до момента смерти 2)с момента зачатия до момента смерти 3) с момента зачатия до рождения 4) от оплодотворения до образования плаценты

7. Периоды, обусловленные как интенсивным морфофункциональным преобразованием основных физиологических систем организма, так и спецификой усложняющегося взаимодействия биологических и социально-психологических факторов развития:

1) сенситивные 2) критические 3) физиологические 4) адаптивные 5) гетерохронные

8. В понятие ЗОЖ школьника входят:

1) рациональное сбалансированное питание 2) отказ от вредных привычек 3)оптимальный двигательный режим; 4) рациональная организация учебной деятельности; 5) все перечисленное

9. Основные принципы рациональной организации труда и отдыха школьников являются: 1) 1)учет индивидуальных и возрастных

особенностей школьников при составлении режима дня; 2) чередование учебной и трудовой нагрузки с периодами отдыха;
3) организация помещений для труда и отдыха с учетом гигиенических норм;
4) учет режима питания 5) все перечисленное

10. Расставьте в правильной последовательности фазы работоспособности:

1) Оптимальная 2) Вработывание 3) Сниженная

11. Расщепление крупномолекулярных клеточных компонентов (полисахаридов, белков, нуклеиновых кислот) до простых органических молекул:

1) метаболизм; 2) катаболизм; 3) анаболизм; 4) обмен веществ.

12. Заболевание детей, развивающееся при недостатке в пище витамина «А»:

1) куриная слепота; 2) бери-бери; 3) цинга; 4) рахит; 5) диабет

13. Заболевание детей, развивающееся при недостатке в пище витамина «В»:

1) куриная слепота; 2) бери-бери; 3) цинга; 4) рахит; 5) диабет

14. Гормоны, регулирующие уровень сахара в организме:

1) соматотропин; 2) инсулин; 3) окситоцин; 4) тестостерон.

15. Физиологическая роль витамина «С» в организме ребенка:

1) повышает иммунитет; 2) участвует в процессах свертывания крови;
3) является гормоном; 4) ускоряет рост организма.

16. Какой ученый ввел понятие «стресс» в биологическую науку:

1) И. Павлов 2) М Сеченов 3) П. Анохин 4) Г. Селье

17. Положительный стресс:

1) эустресс 2) дистресс 3) шок

18. Факторы стресса:

1) перегревание, 2) тяжелая мышечная нагрузка 3) загрязненность воздуха,
4) стыд, вина; 5) конфликты, 6) психическое перенапряжение 7) все перечисленное

19. Расставьте в правильной последовательности три стадии стресса: 1) стадия истощения, 2) стадия сопротивления (резистентности или устойчивости), 3) реакция тревоги

20. Выберите правильные утверждения. У праворукого человека левое полушарие участвует в таких процессах как:

1).образное мышление 2). восприятие устной речи 3).узнавание человека по внешнему виду

4).формирование письменной речи 5).музыкальное и художественное творчество

б).осуществление математических операций

21. Факторы здоровья, определяемые системой здравоохранения детей и подростков: 1) сбалансированное питание; 2) способность адаптации к действию благоприятных и неблагоприятных факторов среды; 3) правильная организация режима труда и отдыха; 4) отсутствие вредных привычек; 5) степень иммунизации детского населения и проведения профилактических мероприятий б) изменения генотипа организма под влиянием мутагенных факторов.

22. Возрастной период развития ребенка от 6 до 7 лет:

1) сенситивный 2) критический 3) физиологический 4) адаптивный 5) гетерохронный

23. Смена сна и бодрствования, изменения температуры тела, артериального давления, интенсивности обмена веществ ребенка:

1) биоритмы высокой частоты 2)биоритмы средней частоты 3) биоритмы низкой частоты

24. Негативные факторы жизни, которые отрицательно сказываются на стоянии детских биоритмов:

1)сезонные дефициты витаминов и микроэлементов, которые сказываются на развитии и работоспособности детей;

2) влияние электромагнитных излучений от электробытовых приборов (от телевизора и компьютера);

3)загрязнение внутренней среды организма ребенка в связи с неблагоприятной экологической ситуацией, сложившейся в большинстве крупных городов

4) профилактические прививки, влияющие на иммунитет ребенка.

25 .Заполнить таблицу « Возрастная периодизация детей и подростков»

<i>№ n/n</i>	<i>Период</i>	<i>Возраст ребенка</i>
1	Новорожденный период	
2	Грудной возраст	
3	Раннее детство	
4.	Первое детство	

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ
ПО КУРСУ «ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА И
ОТРАЖЕНИЕ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
для проверки самостоятельной работы студентов**

1 задание. Заполните таблицу, учитывая соответствие типа ВИД и темперамента:

<i>№</i>	<i>Тип ВНД (по И.П.Павлову)</i>	<i>Темперамент (по Гиппократу)</i>
1	<i>Сильный, уравновешенный, подвижный</i>	
2	<i>Сильный, уравновешенный, инертный</i>	
3	<i>Сильный, неуравновешенный, подвижный</i>	
4	<i>Слабый</i>	

2 задание.

Назовите свойства, характеризующие внимание ребенка:

1) устойчивость 2) объем3) способность к перераспределению 4) способность к переключению 5) все перечисленные свойства

3 задание.

Назовите вид памяти, при котором информация храниться в виде

зрительных, слуховых, обонятельных ощущений:

1) эмоциональная 2) двигательная 3) образная 4) словесно-логическая

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

5 задание.

Установлено, что в мыслительных операциях человека по-разному участвуют правое и левое полушарие. В каком полушарии происходит последовательная поэтапная обработка информации.

1) в правом 2) в левом

6 задание.

Назовите месторасположение центра воспроизведения речи:

1) лобная доля коры больших полушарий 2) височная доля коры больших полушарий 3) продолговатый мозг 4) мозжечек 5) внутреннее ухо

7 задание.

Согласно конвергентной теории Анохина при долговременной памяти образование следов информации в нейронах коры больших полушарий головного мозга происходит путем:

1) образования белков- «энграмм» - материальных носителей следов памяти

2) перестройки генетического аппарата этих нейронов

3) изменения ДНК и РНК в ядрах этих нейронов

4) сочетания всех этих процессов

8 задание.

Как называется внимание, направленное на сознательно выбранную цель и требующее волевых усилий.

1) произвольное 2) непроизвольное 3) ориентировочное 4) концентрационное

9 задание.

Каким термином называют системное свойство мозга, заключающееся в активном отражении Человеком объективного мира, в построении духовной картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

1) память 2) психика 3) поведение 4) рефлекс 5) темперамент

10 задание

К психической характеристике личности относятся:

1) характер 2) способности 3) интересы 4) воля 5) всё перечисленное

11 задание.

Ответьте на вопросы, выбрав правильный ответ из предложенных:

А) мышление Б) мотивация В) память Г) восприятие Д) внимание

12 задание.

Как называется процесс, обеспечивающий анализ и обработку информации, поступающей от рецепторов органов чувств?

1) мышление 2) мотивация 3) память 4) восприятие 5) внимание

13 задание

К какому типу варианта личности можно отнести ребенка, который характеризуется: резко выраженной изменчивостью эмоциональной сферы, повышенной возбудимостью нервной системы, повышенной тревожностью и чувствительностью к действию неблагоприятных факторов внешней среды

1). Инфантильный 2). Интровертированный 3) Тревожный 4)

Конформный.

Советы по подготовке к экзамену

Экзамен – форма итогового контроля знаний студентов по учебной дисциплине.

Цель экзамена: оценить знания, умения, навыки студента по данной учебной дисциплине.

- Подготовка студента к экзамену способствует закреплению, углублению, систематизации и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению этих знаний к решению практических задач по данной учебной дисциплине.
- Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания.
- При сдаче экзамена студент демонстрирует знания, умения, навыки, приобретенные в процессе освоения данной учебной дисциплины.

Для успешной подготовке к экзамену необходимо:

- опираться на материал учебников, из списка основной и дополнительной литературы;
- использовать материал собственных конспектов литературы;
- использовать интернет – источники по данной учебной дисциплине;
- ориентироваться на вопросы к экзамену, которые он получил от преподавателя.

При подготовке к экзамену необходимо систематизировать материал и расположить его согласно вопросам экзамена. Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации и закрепления знаний.

При сдаче экзамена студенту предоставляется 20 минут для ответа на поставленные вопросы. Студент должен продемонстрировать, что он

«усвоил» по данной учебной дисциплине в соответствии с программой обучения. При этом студент может использовать «лист устного ответа», на котором во время, отведенное для подготовки к ответу, он может записать план, тезисы, схему ответа, отдельные формулировки, термины, формулы и т.п. После окончания ответа преподаватель вправе задать вопросы по существу излагаемого вопроса, на которые студент обязан дать четкий конкретный ответ. Вместе с тем, студент вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения на обсуждаемый вопрос. Итоговая оценка выставляется по результатам устного ответа, ответов на вопросы преподавателя и дискуссии. В зачетную ведомость и зачетную книжку выставляется «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Ведомость сдается в деканат института в день экзамена. Студент, получивший «неудовлетворительно» имеет право пересдать экзамен в дни, установленные деканатом.

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО КУРСУ «ПАСПОРТ
ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И ОТРАЖЕНИЕ ФАКТОРОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

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 сохранения работоспособности школьников.
28. Физиологические механизмы формирования зависимости к психоактивным веществам у детей и подростков. Меры профилактики употребления наркотических веществ в молодежной среде.
29. Алкоголизм, как фактор нездорового образа жизни, негативное влияние алкоголя на развивающийся организм. Меры профилактики употребления алкоголя в школьной среде.
30. Табакокурение, как фактор нездорового образа жизни, его негативное влияние на развивающийся организм. Меры профилактики табакокурения в подростковой среде
31. Токсикомания как фактор нездорового образа жизни, негативное влияние токсических веществ на развивающийся организм. Профилактика токсикомании.
32. Понятие о стрессе как общем адаптационном синдроме, стадии и виды стресса. Стресс-лимитирующая система растущего организма
33. Адаптация к стресс-факторам и последствия дезадаптации. Стресс и

болезни.

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

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

Способы реабилитации школьников.

Основная литература

1. 1. Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 352 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). (переплет) ISBN 978-5-16-008972-0. // с <http://znanium.com/catalog.php?item=bookinfo&book=416718>

2. Возрастная анатомия и физиология. Варич В.А. Блинова Н.Г. Издательство КемГУ (Кемеровский государственный университет), 2012. - 168 с. ISBN 978-5-8353-1283-2 // с http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=44315

3. Основы физиологии и анатомии человека. Профессиональные заболевания: Учебное пособие / С.В. Степанова, С.Ю. Гармонов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 205 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-005326-4 <http://znanium.com/catalog.php?item=bookinfo&book=363796>

Дополнительная литература

1. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов .— Москва : Академия, 2008 .— 266, [1] с. : ил. ; 22 см .— (Высшее профессиональное образование, Педагогические специальности) .— Библиогр.: с. 265 .— ISBN 978-5-7695-4644-0

2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие / [проф. Т. А. Аникина и др. ; науч. ред. д.б.н., проф. Ф. Г. Ситдииков] ; Казан. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и восстанов. медицины .— Казань : [Казанский университет], 2013 .— 134 с. : ил. ; 21 .— Библиогр.: с. 132-133 (23 назв.)

3. Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека : курс лекций / под ред. Ф. Г. Ситдикова [и др.] .— Казань : Школа, 2005 .— 220 с. — Библиогр.: с. 215-217

Интернет – источники

Базы данных ИНИОН РАН. - www.inion.ru

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

Информационная система . - www.window.edu.ru

Критические и сенситивные периоды развития детей . -

<http://art.ioso.ru/wiki/index.php/>

Наркомания и ее профилактика. -

[http://ru.wikipedia.org/wiki/%CD%
F](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%F0%EA%EE%EC%E0%ED%E8%F)

Паспорт здоровья школьника. -

http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0

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

Психофизиология ребенка. -

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

Рациональное питание детей и подростков. -

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

Сайт министерства здравоохранения РТ. -

<http://minzdrav.tatarstan.ru/>

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

Университетская информационная система России. -

www.uisrussia.msu.ru

6. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ЭЛЕКТРОННЫХ ОБУЧАЮЩИХ МАТЕРИАЛОВ

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

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

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.

Имеется следующее оборудование:

1) лекционная демонстрация:

- учебный фильм: "ПМП при кровотечениях"
- видеофильмы: "Правила наложения повязок"
- слайды
- таблицы по всем темам.

2. Видеоматериалы: "ПМП при переломах".

3. Другие средства (специфичные для дисциплины)

- муляжи;
- транспортные шины (Крамера, Дитерикса)
- кровоостанавливающие жгуты Эсмарха
- перевязочный материал
- аппарат для измерения артериального давления
- шприцы
- кукла-муляж для демонстрации реанимационных мероприятий
- электронные учебники по дисциплине.

7. СПРАВОЧНЫЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 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 складывается 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.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ НАРАБОТКИ, КАСАЮЩИЕСЯ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Методика формирования оценки (регламент балльно-рейтинговой системы)

Форма промежуточного контроля дисциплины экзамен в 1 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 экзамену 27,5 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

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

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

Контроль освоения дисциплины

Посещение 1 занятия	0,5 баллов
Выступления по учебным вопросам на практических занятиях и написание реферата	оценка отлично – 2 балла
Итоговый тест для контроля знаний по 1 теме	10 баллов
Итоговый тест для контроля знаний по 2 теме	8 баллов
Итоговый тест для контроля знаний по 3 теме	2 балла
Для получения допуска к экзамену должно быть не менее 27,5 баллов по курсу	
Итого баллов по курсу (по плану)	50 баллов
Итоговый контроль – экзамен	50 баллов
Для получения удовлетворительную оценку студент должен набрать не менее 27,5 баллов на экзамене	
Всего баллов по плану	100 баллов