

Документ подписан простой электронной подписью

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

высшего образования

Дата подписания: 21.05.2018 16:00:00

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

Кафедра начального образования

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ

Н.Н. Кислова

Здоровьесберегающие образовательные технологии в образовании

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Начального образования**

Учебный план

ФНО-617НЯо(5г)АБ.plx

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

С изменениями:

протокол №4 от 30.11.2018

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

4 ЗЕТ

Часов по учебному плану

144

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены 8

аудиторные занятия

44

самостоятельная работа

100

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	8(4.2)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	16	16	16	16
Семинарские занятия	26	26	26	26
Консультация перед экзаменом	2	2	2	2
В том числе инт.	10	10	10	10
Итого ауд.	44	44	44	44
Контактная работа	44	44	44	44
Сам. работа	100	100	100	100
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

Н.А. Иванова

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Здоровьесберегающие образовательные технологии

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016г. №91)

составлена на основании учебного плана:

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

С изменениями:

протокол №4 от 30.11.2018

утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2016 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Начального образования

Протокол от 28.08.2018 г. № 1

Зав. кафедрой Лысогорова Л.В.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель - познакомить будущих педагогов с основными направлениями здоровьесберегающей деятельности и методикой использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения.

Задачи изучения дисциплины: в области педагогической деятельности: формирование представлений о здоровьесберегающей деятельности и технологиях здоровьесбережения школьников и детей дошкольного возраста; сформировать профессиональные умения и навыки осуществления здоровьесберегающей деятельности в процессе обучения и воспитания младших школьников и дошкольников.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает образование, социальную сферу, культуру.

Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, являются обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.ДВ.07

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале

Теория и технологии обучения

Безопасность жизнедеятельности

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Производственная практика (педагогическая практика)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов

Знать:

содержание и направленность задач воспитания и развития детей в соответствии с требованиями Стандарта и правилами здоровьесберегающей педагогики

Уметь:

реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов и норм здоровьесбережения

Владеть:

методами, приемами и технологиями воспитания и развития детей в образовательном учреждении с целью сохранения и укрепления их здоровья

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:

содержание и направленность задач воспитания и развития детей в соответствии с требованиями Стандарта и правилами здоровьесберегающей педагогики

3.2 Уметь:

реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов и норм здоровьесбережения

3.3 Владеть:

методами, приемами и технологиями воспитания и развития детей в образовательном учреждении с целью сохранения и укрепления их здоровья

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1.			
1.1	Здоровье как основная ценность человека /Лек/	8	2	1
1.2	Здоровье как основная ценность человека /Сем зан/	8	6	1
1.3	Здоровье как основная ценность человека /Ср/	8	21	0
1.4	Образ жизни как основной фактор здоровья /Лек/	8	4	1
1.5	Образ жизни как основной фактор здоровья /Сем зан/	8	6	1
1.6	Образ жизни как основной фактор здоровья /Ср/	8	21	0
1.7	Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи /Лек/	8	2	1

1.8	Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи /Сем зан/	8	6	1
1.9	Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи /Ср/	8	20	0
1.10	Организация образовательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий /Лек/	8	4	1
1.11	Организация образовательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий /Сем зан/	8	4	1
1.12	Организация образовательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий /Ср/	8	20	0
1.13	Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников /Лек/	8	4	0
1.14	Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников /Сем зан/	8	4	2
1.15	Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников /Ср/	8	18	0
1.16	Консультация перед экзаменом	8	2	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Ч.	Лекция Тема	Вопросы и задания
2	Здоровье как основная ценность человека.	<ul style="list-style-type: none"> - Общая характеристика наук о здоровье. - Сущность и понятие здоровья. - Факторы здоровья. - Виды здоровья. Отношение к здоровью. - Механизмы сохранения и укрепления здоровья: соматический компонент, стресс и адаптация.
2	Образ жизни как основной фактор здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> - Общее понятие «образ жизни». - ЗОЖ. Общая характеристика. - Компоненты ЗОЖ: питание, движение, дыхание. - Режим дня и здоровье детей. Психогигиена.
2	Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи. Технологии организации образовательного пространства в ОУ.	<ul style="list-style-type: none"> - Государственная политика в области охраны здоровья детей младшего школьного возраста. - История развития представлений об охране здоровья детей в российской педагогической традиции в 19,20,21 веках. - Здоровье детей и педагогические факторы риска. - Системы обучения и здоровье детей. - Задачи и принципы организации здоровьесберегающей педагогической деятельности. - Теоретические аспекты создания ЗСО среды. Виды технологий, используемых в ОУ с целью сохранения и укрепления здоровья участников образовательно-воспитательного процесса.
2	Организация образовательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий.	<ul style="list-style-type: none"> - Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, три основные группы: <ol style="list-style-type: none"> 1) технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса; 2) технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников; 3) разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.
4	Практические аспекты в работе педагога по организации контроля и оценки состояния здоровья детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Проектирование здоровьесберегающих программ для ОУ. - Повышение компетентности педагога и родителей в области охраны здоровья детей. - Оптимизация уровня двигательной активности и оздоровительные процедуры в течении дня. - Методы и методики оздоровительных процедур. - Методики оценки уровня здоровья детей в ОУ.
Ч.	Практическое занятие Тема/ Семинарское занятие Тема	Вопросы и задания
2	Здоровье. Виды здоровья.	<p>Темы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье как интегральный показатель состояния организма. Понятие «здоровье» по ВОЗ и другим авторов. (Брахман, Казначеев и др.). Виды, компоненты, критерии и признаки здоровья. 2. Содержание понятий: физическое, психическое, нравственное, духовное здоровье. 3. Комплексная оценка здоровья школьников по Громбаху. Понятие «эталон» здоровья школьника, пять групп здоровья школьников. Определение понятий: «уровень здоровья», «индекс здоровья».

4. Оформление и назначение «листка – здоровья» школьника.
- 2 Теоретические аспекты здоровья. 1. Валеология – наука о здоровье, её цели, задачи, и содержание. Педагогическая валеология – цели, задачи и основные понятия. Вклад ученых в разработку проблемы здорового образа жизни. Учение И.И. Мечникова об ортобиозе. Технология самосбережения (ортобиотика) в работах В.М. Шепеля. В.М. Бехтерев о здоровье как идее личностного развития. И.Г. Назаров и первые рекомендации по формированию здорового образа жизни. Ресурсное состояние человека. Ресурсосбережение. Потребности личности (физические, духовные, психические) и последствия их неудовлетворения. Физические и психические особенности ресурсного состояния личности.
- 2 Здоровьесберегающая педагогика. Темы для обсуждения: Определение понятий: «Здоровьесберегающая педагогика и здоровьесберегающие технологии». Технологии общепедагогические и специфические здоровьесберегающие. Работоспособность, фазы работоспособности. Утомление, биологическая роль утомления. Усталость как субъективное ощущение утомления. «Ранняя усталость», ее причины. Переутомление, причины переутомления и последствия. Причины утомления младших школьников. Основные компоненты школьной жизни и образовательного процесса, организация которых должна соответствовать требованиям здоровьесберегающей педагогики. Основные положения гигиенических требований к условиям обучения в школе в соответствии с СанПиН 2.4.2.1178 – 02. Рациональное питание и здоровье школьника Практическая работа: «Расчет энергетического баланса в организме»; «Составление меню дневного рациона школьника»; «Исследование питания и здоровья школьника». Цель: формирование умений составлять пищевой рацион с учетом правил рационального питания. Оборудование: таблицы определения основного обмена по возрасту, росту, массе, таблицы затрат энергии при различных видах работы, таблицы калорийности, питательной ценности и содержания витаминов в продуктах. Порядок работы: 1. расчет пищевого рациона школьника; 2. расчет энергетического баланса; 3. составление меню дневного рациона; 4. исследование питания и здоровья школьников. ТЕМА: Исследование индивидуальных биоритмов. Практическая работа: «Исследование биоритмов». Цель: научиться изучать особенности индивидуальных биоритмов с целью оптимизации работоспособности. Оборудование: таблица «Биоритмотест» Порядок работы: 1. биоритмотест; 2. тест на определение типа работоспособности. ТЕМА: Влияние социально-психологических факторов на организм. Практическая работа: «Изучение влияния социально-психологических факторов на организм ребенка». Цель: научиться анализировать социально-психологические факторы. Форма: тестирование. Порядок работы: 1. анализ нервно-психического состояния ребенка; 2. выявление трудностей при обучении за счет неправильной его организации; 3. анализ взаимоотношений в семье. ТЕМА: Определение типа темперамента. Практическая работа: «Определение типа темперамента». Цель: научиться определять тип темперамента. Порядок работы: 1. анкетирование; 2. подведение результатов; 3. оценка результатов. ТЕМА: Способы работы с эмоциональным стрессом. Понятие эмоционального стресса. Факторы противоречивых установок. Способы развития уверенности в себе. ТЕМА: Учебный стресс и способы его нейтрализации. Последствия учебного стресса. Состояние избыточного напряжения. Снижение эмоционального и интеллектуального потенциала. Психосоматические заболевания. Психофизиологическая саморегуляция. Синдром хронической усталости. Темы для обсуждения: 1. Определение понятия «образ жизни». Два вида образа жизни. Характеристика здорового образа жизни, биологические и социальные принципы ЗОЖ.
- 2 Образ жизни

2. Уровень жизни, качество жизни и стиль жизни – социально – психологические и социально – экономические категории, формирующие образ жизни.
3. Культура питания, культура движения и культура эмоций – три взаимосвязанные элемента ЗОЖ.
4. Показатели здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.
Оценка физической и умственной работоспособности.
Практическая работа: «Исследование физической работоспособности путем определения дыхательных возможностей организма.
Цель: формирование умений и навыков проведения функциональных наблюдений за работой дыхательной системы. Оборудование: секундомер.
Порядок работы:
1. проба с задержкой дыхания; проба Серкина.
Практическая работа: «Исследование внимания».
Цель: формирование умений и навыков определения умственной работоспособности с помощью исследований внимания. Оборудование: таблица Анфимова, плакат «Перепутанные линии», секундомер, рисунки с двойными изображениями.
Порядок работы:
1. исследование внимания с помощью корректурной пробы;
2. исследование концентрации внимания;
3. переключение произвольного внимания.
Практическая работа: «Исследование памяти».
Цель: формирование умений и навыков определять умственную работоспособность. Оборудование: тесты с 13 смысловыми единицами, бланки с цифрами. Порядок работы:
1. исследование кратковременной памяти;
2. исследование смысловой памяти;
3. тест на определение темпа мыслительной деятельности.
- 2 Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий. Темы для обсуждения:
1. Два направления в работе образовательных учреждений, в соответствии с требованиями здоровьесбережения – создание внутрисредовых условий и формирование у детей мотиваций на здоровый образ жизни.
2. «Школьные факторы риска», их характеристика и влияние на состояние здоровья школьников. Принципы и отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий.
3. Организация урока на основе принципов здоровьесбережения: основные факторы урока и гигиенические критерии рациональной организации урока. Уровни гигиенической рациональности урока (по Смирнову).
4. Гигиенические рациональные характеристики школьного расписания – параметры расписания и их характеристики (по данным В.Р. Кучмы и др. авторов).
5. Близорукость – причины и профилактика. 6. Нарушение осанки – причины и профилактика. 7. Медлительные, леворукие, гиперактивные дети – учет индивидуальных особенностей этих детей в образовательном процессе. Моторное развитие и двигательная активность школьников. Организация и проведение двигательных перемен.
8. Работа с другими категориями детей.
- 2 ЗСОТ в школе Характеристика ЗСОТ
- 2 Практическая работа педагога в области здоровьесбережения детей. Темы для обсуждения:
1. Некоторые показатели и их характеристики, определяющие функциональное состояние отдельных органов и систем организма: рост, вес, окружность груди, жизненная ёмкость лёгких, осанка, плоскостопье, работоспособность сердца, гибкость, сила кисти и др.
2. Практическая оценка этих и других показателей младших школьников, советы и рекомендации детям и их родителям по достижению оптимальных характеристик контролируемых показателей (мероприятия по корректировке показателей, не соответствующих возрастным нормативам).
Выполнение практических работ по оценке индивидуального физического здоровья:
Практическая работа «Проведение антропометрических измерений»
Цель: научиться оценивать показатели физического здоровья, с помощью измерений и формул.
Материалы и оборудование: таблицы стандартов физического развития, наполненные весы, тонометр, часы с секундной стрелкой, ростометр, сантиметр.
Порядок работы:
• измерение роста (длины тела) стоя;
• измерение массы тела;
• измерение окружности грудной клетки (ОГК)
Практическая работа «Проведение физиометрических измерений»
Цель: освоить правила и технику исследования физического развития.
Оборудование: таблица стандартов физического развития, тонометр, ручные динамометры, водяные спирометры. Порядок работы:

- жизненная емкость легких (ЖЕЛ) определяют водяным спирометром;
- частота сердечных сокращений (ЧСС) или пульс;
- артериальное давление (АД) производится тонометром;
- сила мышц кисти (кистевая динамометрия) (СМК).

Практическая работа « Гигиеническая оценка осанки»

Цель: используя метод соматоскопии, исследовать осанку и дать гигиеническую оценку.

Порядок работы:

- соматоскопический осмотр спереди, сбоку, со спины и при ходьбе;
- визуальный осмотр при соприкосновении тела с вертикальной поверхностью

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1.	Вклад ученых в разработку проблемы здорового образа жизни.	Подготовка сообщений по теме.	Доклад с презентацией
2.	Практическая деятельность педагога в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья	Создать методическую копилку: - комплекс утренней гимнастики для начальной школы (в разные современные периоды); - картотека подвижных игр для детей младшего школьного возраста (не менее 10); - картотека пальчиковых игр для детей младшего школьного возраста (не менее 10); - комплекс физминуток и минуток релаксации для школьников; - методики оценки отношения к здоровью и ЗОЖ детей (2-3); - методики оценки уровня здоровья детей (2-3)	Методическая копилка
3.		Разработать программу по реализации сохранения и укрепления здоровья детей в начальной школе (на выбор студента)	Рабочая программ

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента:

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1.	Здоровье человека.	Выполнение проектов по темам дисциплины: «Я и мое здоровье», «Витамины и здоровье», «О пользе закаливания» и др. на выбор студента.	Форма защиты проекта – газета, фотоотчет, фильм и т.д.

5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Дмитриев Ю.А.	Информационные и коммуникационные технологии в профессиональной деятельности педагога дошкольного образования: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472076	Москва : МПГУ, 2016
Л1.2	Поляшова Н.В.	Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398	Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Цибульникова В.Е.	Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794	Москва : МПГУ, 2017

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online)
- Microsoft Windows 10 Education
- Microsoft Windows 7/8.1 Professional
- XnView
- Архиватор 7-Zip
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»

6.3 Перечень информационных справочных систем

- Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection», национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- SCOPUS издательства Elsevier
- SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science
- БД «Polpred.com. Обзор СМИ»
- УИС РОССИЯ
- ЭБС «E-LIBRARY.RU»
- ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)
- Информационно-образовательная программа «Росметод»
- СПС «ГАРАНТ-Аналитик»
- СПС «Консультант-Плюс»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран), портативное звукоусиливающее оборудование.
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-1шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парты-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В процессе подготовки к занятиям можно использовать следующий материал:

1. Здоровье как основная ценность человека.

Здоровье среди жизненных ценностей человека всегда занимало и занимает ведущее место. Здоровье — это непереносимое условие счастья человека, а потому оно является прежде всего делом и заботой каждого.

Внимание!

Никакие органы здравоохранения, никакие лечебные мероприятия не могут повысить уровень здоровья человека, если для этого нет его личного желания и собственной воли использовать предлагаемые оздоровительные мероприятия.

Медицина предлагает пути оздоровления, а человек их реализует. Следует учесть, что эффект этих мероприятий значительно повышается, если человек верит в их пользу.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр (1788—1860) так сказал о здоровье: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствие; даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента — при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу — это поистине главное условие человеческого счастья».

Это должен знать каждый

В настоящее время существует целый ряд определений здоровья, которые, как правило, содержат пять критериев:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

2. Образ жизни как основной фактор здоровья.

1. Образ жизни

Образ жизни - устоявшиеся, типичные для исторически-конкретных социальных отношений формы индивидуальной, групповой жизни и деятельности людей, характеризующие особенности их общения, поведения и склада мышления в различных сферах.

Образ жизни - способ, формы и условия индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений

Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Образ жизни человека - главный фактор, определяющий его здоровье.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.

образ жизнь инфекционная цепь

- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- думать позитивно;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. оптимизм.

Существует 12 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни:

- активный умственный труд;
- приятная работа;
- рациональное питание;
- питание в соответствии с возрастом;
- собственная точка зрения;
- любовь и нежность;
- умеренный секс;
- сон при температуре 17-18 градусов, около 6 часов;
- постоянные физические нагрузки;
- периодическое употребление сладостей;
- эмоциональная разрядка;
- распространять позитивную энергию.

2. Уровень жизни

УРОВЕНЬ ЖИЗНИ - интегральная характеристика степени удовлетворения физических, духовных и социальных потребностей людей. Выражается системой показателей, отражающих различные стороны жизнедеятельности населения: объем потребляемых благ и услуг в расчете на душу населения, размер натурального потребления наиболее важных продуктов, реальный доход на душу населения, обеспеченность жильем, различными видами коммунальных услуг, транспортом связью; доступность образования, здравоохранения, культуры. Сюда же относятся, в соответствии с международными нормами, занятость, условия труда, включая продолжительность рабочего времени, социальные гарантии прав личности, условия ее безопасности, показатели демографии, экологии, здоровья, продовольственной обеспеченности с учетом питательной ценности потребляемых продуктов, материальных и финансовых накоплений, доступности социальных благ и услуг, социальной дифференциации, распространения негативных явлений - безработицы, дискриминации, инфляции, преступности и др.

Важным результирующим показателем уровня жизни является показатель продолжительности жизни населения. Уровень жизни оценивается в целом по стране в целях определения его динамики во времени и для сопоставления с другими странами как интегрального показателя социально-экономического развития, так и по отдельным территориям, регионам, социальным группам.

3. Качество жизни

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, по определению ВОЗ, - "восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума". Изучение качества жизни позволяет определить факторы, которые способствуют улучшению жизни и обретению ее смысла.

4. Стили жизни

Стиль жизни - совокупность образцов поведения индивида или группы, ориентированных преимущественно на повседневную жизнь.

Вырабатывается стиль жизни людьми в соответствии с их биологическими, общественными и эмоциональными потребностями.

О стиле жизни судят по внешним формам бытия, в которые входит:

- организация рабочего и свободного времени
- занятия вне сферы труда
- устройство быта
- манеры поведения
- ценностные предпочтения, вкусы и др.

3. Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи.

«Здоровьеформирующая образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

- 1.Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
- 2.Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)
5. Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий.
 1. Расписание учебных занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
 2. Режим работы ОУ согласно требованиям СанПиНа.
 3. Формирование нового учебного плана профильного класса оборонно-спортивного; совершенствование его вариативной части.
 4. Последовательная реализация в программах общего образования принципов культурно-исторической психологии детского развития (у уч-ся 1Б, 2В, 3Б, 4В классов).
 5. Укрепление и развитие материально-технической базы для занятий физической культурой.
 6. Разработка и апробация комплексной программы по физической культуре (ОФП, гимнастика, футбол, лыжи).
 7. Разработка новой технологии физического воспитания, направленная на реализацию индивидуального подхода и развития физических задатков школьников.
 8. Дифференцированный подход к обучению на уроках физической культуры.
 9. Организация питания школьников; разнообразие форм охвата питанием: буфетная продукция, столовая.
 10. Улучшение оснащения кабинетов в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями (заменены ученические столы, доски, освещение). Создание в рекреациях зон релаксации.
 11. Работа школьного психолога в формировании мотивации к учебной деятельности, условиям успешности обучения.
 12. Совершенствование работы методом объединений с целью рациональной организации учебного процесса и использованием здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности.
 13. Использование педсовета как формы поиска интересных решений по внедрению здоровьесберегающих методик педагогами в преподавании учебных дисциплин, дополнительного образования.
 14. Использование учительским коллективом здоровьесберегающих личностно-ориентированных методик:
 - проектная технология (учителя географии, литературы, истории);
 - методика П.Я. Гальперина: поэтапное формирование умственных действий (учителя математики);
 - метод проблемного обучения (химия, физика);
 - методика использования опорных конспектов в блочной системе обучения биологии.
 15. Изучение научных основ здорового образа жизни, безопасного поведения, технологии их практического применения уч- ся через уроки ОБЖ, биологии, химии, физической культуры.
 16. Создание на уроках и внеклассных мероприятиях положительного психологического климата и выполнение режима двигательной активности уч-ся на уроках.
 17. Дополнительное образование как один из способов рациональной организации образовательного процесса.

18. Обучение уч-ся по программе для детей с задержкой психического развития в классах выравнивания.

19. Обучение уч-ся на дому по результатам медицинского обследования.

5. Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния здоровья учеников.

Исследованиями гигиенистов установлено, что построение учебного и продленного дня без учета возрастных особенностей детей даже при внедрении всех форм оздоровительно-физкультурной работы приводит к выраженному утомлению учащихся в течение учебного дня, недели, года. Это, в свою очередь, вызывает неблагоприятные сдвиги в функциональном состоянии различных органов и систем и в конечном итоге ведет к ухудшению здоровья учащихся в конце учебного года.

Рациональный режим, прежде всего, предусматривает четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток и строгую регламентацию разных видов деятельности. Подавляющее большинство функциональных отклонений в организме учащихся по мере увеличения ученического стажа связано с выполнением учебной нагрузки, условиями протекания учебно-воспитательного процесса, гигиенически правильным построенным уроком.

Урок с применением здоровьесберегающих технологий должен быть построен с учетом возрастных потребностей и физиологических возможностей детей.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.

2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических,

3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.

5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.

6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.

7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр).

8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

10. Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.

11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Здоровьесберегающие образовательные технологии в образовании»

Курс 4 семестр 8

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Естествознание			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	16	40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	20	25
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	-	10
Контрольное мероприятие по модулю		20	25
Промежуточный контроль			
Промежуточная аттестация		56	100

Вид контроля		Примеры заданий, критерии оценки и количество баллов			Темы для изучения и образовательные результаты
Модуль 1. Название					
Текущий контроль по модулю		Виды работы	Критерии	Макс. балл	
1	Аудиторная работа	Посещение лекций, ведение конспекта	0,5 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован 1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников	6	Тема 1. Здоровье как основная ценность человека.
		Работа на семинарских занятиях Выполнение практических заданий.	1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам; практические работы не выполнены. 2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия; обнаруживает понимание материала, не может обосновать свои суждения, может применить знания на практике, привести необходимые примеры только по учебнику или лекционному курсу; излагает материал последовательно и правильно. Практические работы выполнены не в полном объеме. 3 балла – полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно. Выполнение всех практических работ без ошибок. Вопросы представлены в ФОС	24	Тема 2. Образ жизни как основной фактор здоровья. Тема 3. Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи. Тема 4. Организация образовательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий. Тема 5. Практические аспекты в работе учителя по организации контроля и оценки состояния

		Коллоквиум		10	здоровья учеников.
2	Самост. раб (обяз.)	Доклад	3 балл – содержание доклада соответствует теме, структурирован, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом. 5 балла – содержание доклада соответствует теме, структурирован, цель, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, сопровождался демонстрацией наглядного материала.	5	
		Методическая копилка	Представлена в полном объеме, выполнена качественно, оформлена эстетично.	10	
		Рабочая программа	Выполнена в соответствии с требованиями, четко структурирована; разделы программы соответствуют заявленной тематике.	10	
3	Сам. раб. (на выбор)	Выполнение проектов по темам дисциплины: «Я и мое здоровье», «Витамины и здоровье», «О пользе закаливания» и др. на выбор студента. Проект выполнен самостоятельно, представлен вовремя, защита проекта проведена публично.		10	
Контрольное мероприятие по модулю					
Промежуточная аттестация		Экзамен Контрольная работа	Представлена в ФОС	25	
		Итого		100	