

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся

### **Здоровьесберегающая и безопасная среда**

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

Направление подготовки: 44.03.01, 44.03.05. Педагогическое образование

Начальное образование, Начальное образование и русский язык

Программа подготовки: академический бакалавриат  
квалификация – бакалавр

Составитель: к.биол.наук, доцент кафедры ТиМНО Е.С. Панкова

Красноярск, 2022

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональному стандарту «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н.

Предлагаемые формы и содержания оценочных средств аттестации адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль) Начальное образование и русский язык.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в достаточном объеме. Формы оценочных средств соответствуют основным принципам формирования оценочных фондов, закрепленным в локальных документах образовательной организации.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к применению в процессе подготовки по указанной программе.

Заместитель директора  
по учебной работе  
МАОУ «Средняя школа № 32»  
г. Красноярск



Н. А. Масальская

### **Назначение фонда оценочных средств**

**Целью** создания ФОС по дисциплине «Здоровьесберегающая и безопасная

среда» является определение соответствия результатов обучения по дисциплине компетенциям, достижение которых заложено установленным образовательным стандартом.

ФОС по дисциплине «Анатомия и возрастная физиология» решает **задачи:** проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС разработан на основании нормативных **документов:**

Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование»; образовательной программы высшего образования по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»;

Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

#### **1.4. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины/модуля/**

**Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:**

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач



<p>УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> <p>ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</p> <p>ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность</p>	<p>отчет показывает прочные знания, они отличаются глубиной и полнотой, свободное владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, аргументировать, приводить примеры; логичность и последовательность в действиях.</p>	<p>от от се по яв ум ра се и од не пр</p>
--	---	---

## ФОС №2

Оценочное средство «Разработка конспекта и проведение занятия по формированию безопасного поведения младших школьников, тестирование».  
Разработчик - доц. Е.С.Панкова

<p>Формируемые компетенции</p>	<p>Высокий уровень сформированности компетенции</p> <p>(87 – 100 баллов) отлично/зачтено</p>	<p>П сф  (7 х</p>
<p>УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> <p>ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</p> <p>ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность</p>	<p>Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)</p> <p>Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)</p> <p>Количество правильно выполненных заданий составляет 87-100% (47-54 балла)</p>	<p>К со  К со  К за ба</p>

## Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Фонды оценочных средств включают: задания, объединенные в отчет по

практике, конспекты занятий с презентациями, тестами, дидактическим материалом, отзыв наставника о работе практиканта в условиях педагогической практики.

Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга в рабочей программе дисциплины

<b>Критерии оценивания</b>	
Полнота выполнений заданий, наличие содержательных ошибок в отчете	
Наличие выводов к заданиям	
Заполнение таблиц (уровень детализации материала), схемы рассадки детей в классе	
Степень раскрытия темы занятия по формированию безопасного поведения	
Представление информации к занятию на слайдах, карточках, др.	
Максимальный балл	

**Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств** (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки **ФОС**).

Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

Оценочное средство 1. Выполнение заданий по школьной гигиене  
Детальное выполнение заданий раздела учебного пособия (тема 14, ВКЛЮЧАЯ ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ ПО ШКОЛЬНОЙ ГИГИЕНЕ) поможет студентам подготовиться к прохождению педпрактики по «Школьной гигиене», научит их грамотной оценке условий обучения и воспитания детей и правильной организации учебного процесса.  
По завершении педпрактики необходимо оформить отчет в печатном виде и сдать на кафедру. Отчет пишется на одной стороне машинописного листа А-4.

Титульный лист к отчету имеет вид:

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Красноярский государственный педагогический университет**

**им. В.П. Астафьева»**

**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

**Факультет начальных классов**

**Кафедра теории и методики начального образования**

**Фамилия, имя, отчество, группа №**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ И БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА**

**(отчет по производственной практике)**

**Красноярск 2022**

Задание 1.

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КЛАССНОЙ КОМНАТЫ**

Определить размеры классного помещения и установить, соответствует ли оно гигиеническим требованиям. Проставить размеры в схеме плана, рассчитать площадь и объем помещения, приходящиеся на 1 ученика.

Оценить санитарно-гигиенические условия в классе во время урока:

а) наполняемость класса;

б) проветривание класса до и после урока;

в) естественная освещенность (ориентация окон и чистота стекол, затемненность их соседними зданиями, деревьями, шторами, цветами, окраска стен, панелей, мебели) и оценка ее с помощью чтения шрифта «петит» с расстояния 50 см: Естественная освещенность (ориентация окон и чистота стекол, затемненность их соседними зданиями, деревьями, шторами, цветами, окраска стен, панелей, мебели) и оценка ее с помощью чтения шрифта «петит» с расстояния 50 см.

Была ли необходимость включения искусственного освещения; его характеристика (тип, количество и мощность световых точек, общая и удельная мощность освещения, освещенность в люксах, вычисленная путем умножения удельной мощности освещения на коэффициент 3 для ламп накаливания или на коэффициент 12 при люминесцентном освещении).

г) была ли необходимость включения искусственного освещения; его характеристика (тип, количество и мощность световых точек, общая и удельная мощность освещения, освещенность в люксах, вычисленная путем умножения удельной мощности освещения на коэффициент 3 для ламп накаливания или на коэффициент 12 при люминесцентном освещении).

Определить световой коэффициент, количество световой энергии, приходящейся на 1 м<sup>2</sup>.

При организации уголка школьника дома необходимо поставить стол ученика около окна так, чтобы свет падал с левой стороны, а на столе имелся бы настольный светильник с абажуром и лампой накаливания мощностью 100 Вт. Необходимо включать и общий свет в комнате в темное время суток! В противном случае может развиваться спазм аккомодации: форма хрусталика будет оставаться постоянной при переводе взгляда с близких на дальние предметы, и глаз станет близоруким. Это функциональная близорукость. При ликвидации спазма аккомодации, т.е. при расслаблении ресничной мышцы, глаз снова становится нормальным. Если же спазм аккомодации будет повторяться часто и держаться длительное время, это может привести к повышению внутриглазного давления из-за затруднения оттока лимфы и венозной крови. Повышенное внутриглазное давление в растущем глазу может вызвать увеличение передне-заднего диаметра глазного яблока. Это уже органическая близорукость, так как изменена форма глазного яблока. Дальние предметы в таком глазу будут фокусироваться перед сетчаткой, и для их рассмотрения необходимо надевать очки с двояковогнутыми линзами.

Известно, что число школьников с близорукостью увеличивается от класса к классу и достигает к 10-му классу 20%, т.е. близоруким становится каждый пятый школьник, а ведь близорукость - ограничение в выборе профессии.



## И ПОСАДКИ УЧАЩИХСЯ

Написать список учащихся класса, в котором отметить рост, состояние здоровья и зрения.

Нарисовать план-схему класса и расстановки мебели, указать в ней порядок рассаживания детей. Для этого записать порядковый номер учащегося по списку в соответствующую клетку на схеме. Рядом с обозначением парты указать ее тип. Перечислить выгоды и предложения по рассаживанию учеников. Обратит внимание на правильность посадки учеников за партой. В случае неправильной посадки указать причину. Уделяет ли учитель внимание формированию навыка правильной посадки учеников? Отметить соответствие школьной мебели класса санитарно-гигиеническим требованиям (окраска парт, цвет школьной доски и т.д.). Расставить размеры в плане-схеме класса.

Чтобы определить, за какими столами должны сидеть ученики всего класса, можно воспользоваться следующим приемом: сантиметровой лентой отмерить от пола до классной доски 130 см и провести на доске мелом горизонтальную черту. Затем от этой черты отмерить вверх 15 см и провести вторую черту, затем, через 15 см, – третью, и еще через 15 см четвертую. Под первой чертой ставится буква А, под второй Б, затем В, Г (Д). По классному журналу ученики вызываются к доске и становятся спиной к ней. Над головой ученика будет видна буква, обозначающая размер стола, за которым он должен сидеть.

Практически бесконтрольна посадка школьника при выполнении домашних заданий. Он сидит, как правило, за более высоким столом, чем ему положено. Поэтому рекомендуется вместе с родителями привести в соответствие с ростом ребенка основные размеры его стола и стула. Прежде всего:

1) обеспечить должную дифференцию стола. Для этого изменить расстояние от сиденья стула до крышки стола (дифференция стола) и от сиденья до локтя школьника, прижатого к туловищу, и прибавить к этому расстояние 5 см (должная дифференция). Из дифференции стола вычесть должную дифференцию.

Полученная разность будет равняться высоте подставки, которую надо поставить под стул или положить на сиденье стула;

2) привести в соответствие высоту стула (вместе с подставкой) и длину голени ребенка. Для этого измерить расстояние от пола до сиденья стула, затем – длину голени со стопой и обувью (должная высота стула). Из фактической высоты стула вычесть должную величину высоты стула. Полученная разность будет равняться высоте скамейки, которую надо поставить под ноги школьника. Край стула должен заходить под задний край стола на 3-4 см. Расстояние между крышкой стола и грудной клеткой школьника должно быть равно 5 см, т.е. ширине ладони школьника.

При несоответствии основных размеров стола росту и пропорциям тела ученика постепенно развиваются нарушения осанки и сколиоз. Сначала вырабатывается условный познотонический рефлекс на неправильную позу. Затем этот рефлекс закрепляется, и школьник неправильно сидит не только во время работы за столом, но и тогда, когда он не работает – за обеденным столом, в кино, перед телевизором и т.д.

Это функциональная стадия нарушения осанки. Если своевременно принять меры – привести в соответствие с ростом и пропорциями тела школьника основные размеры стола, добиться правильной посадки школьника, осанка исправится. Однако если этого не сделать, то в результате неправильного роста позвоночника из-за неодинакового давления на его различные отделы появятся искривление. Это уже органическая стадия нарушения осанки, т.е. заболевание, которое требует специального лечения.

Наиболее тяжело протекает боковое искривление позвоночника, сопровождающееся деформацией ротацией позвонков, т.е. сколиоз. Он вызывает не только тяжелую деформацию позвоночника и грудной клетки, но и приводит к глубоким нарушениям дыхания и сердечно-сосудистой системы, которые в дальнейшем становятся одной из причин прогрессирования этого заболевания.

Задание 3.

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА

Проанализировать с позиций динамики умственной работоспособности учащегося младших классов план построения урока: указать продолжительность периода работоспособности, время появления первой фазы утомления в виде посторонних движений, разговоров, хоровых ответов без разрешения и т.п. Отметить приемы активизации учащихся, речь учителя, его поведение, эстетический облик, стиль ведения урока, длительность объяснения нового материала, стимулирование умственной деятельности учащихся, профилактику утомления и переутомления (чередование нагрузок на различные виды анализаторов, 1-ю и 2-ю сигнальные системы отражения действительности, использование наглядных пособий, раздаточного материала, ТСО, постановку опытов, проведение физкультминуток).

А. Гигиеническая оценка урока физкультуры. Какие медицинские группы для занятий физкультурой имеются в классе? Как проводятся занятия по физкультуре с учетом особенностей состояния здоровья школьников? Место проведения занятий (зал, спортивная площадка, коридор), гигиеническая оценка места проведения занятий (температура, чистота воздуха и т.д.). Соответствие физических нагрузок возрастным особенностям школьников. (Уроки физкультуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах. Для этого необходимо во время занятий в зале открывать 1-2 окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше +5° С и слабом ветре. При более низкой t° занятия проводятся при открытых фрамугах.)

Б. Гигиеническая оценка урока труда. Место проведения урока труда (класс, кабинет).

Санитарно-гигиенические условия: температура, освещенность, состояние рабочих мест, характер производимых работ. Знание и применение на практике правил техники безопасности и гигиенических навыков. Наличие аптечки.

(Общая длительность практической работы для детей 1-2 классов – 20-25 мин., 3-4 классов – 30-35 мин.).

Задание 4.



## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПИСАНИЯ УРОКОВ В КЛАССЕ И ПЕРЕМЕН

Переписать расписание и подробно проанализировать его с точки зрения дневной, недельной динамики работоспособности учащегося. При оценке расписания учитывать соответствие учебной нагрузки плану учебных занятий, чередование трудных и легких предметов, место уроков труда и физкультуры, пения и рисования. Отметить положительные моменты и недочеты действующего расписания с указанием причин.

В соответствии с динамикой умственной работоспособности учащихся в течение учебного дня и учебной недели необходимо:

- 1) трудные предметы (математика, русский язык, чтение) чередовать с легкими, ставя их вторыми уроками;
- 2) в понедельник и субботу расписание делать облегченным по количеству часов и учебным предметам;
- 3) уроки труда, физкультуры, музыки, ИЗО ставить 3-м или 4-м уроками;
- 4) следует также помнить, что сдавать уроки запрещено;
- 5) на выходные и праздничные дни нельзя задавать домашнее задание.

Количество уроков по каждому предмету должно строго соответствовать учебному плану.

К отчету приложить 2 карточки 10x15 см с действующим расписанием и учебным планом вашей школы.

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПЕРЕМЕН

Подвижные игры на переменах способствуют снижению утомления и повышению умственной работоспособности к следующему уроку. Игры должны организовываться на переменах, не занятых завтраком или передеванием детей (урок физкультуры, экскурсии и т.п.). Если позволяет погода, то лучше их проводить на открытом воздухе и отдельно

с каждым классом. За 10-15-минутную перемену дети могут поиграть в 2-3 игры.

Дети начальных классов нуждаются в руководстве их играми, т.к. в противном случае их игры быстро распадаются. Руководитель должен вносить поправки, устранять конфликты, подбадривать, следить за соблюдением правил игры.

Следует поощрять самостоятельно возникающие игры. В этих случаях, как правило, не требуется прямого руководства игрой, но наблюдение за такими играми обязательно.

Оценить организацию проведения перемен, условия их проведения. Отметить характер двигательной активности учащихся при проведении перемен, использование игровых площадок, рекреационных помещений, а также участие педагогов, дежурных учащихся, старшеклассников. При организации подвижных игр на переменах надо использовать не приказную, а товарищескую форму общения, предлагая в виде совета: «В какую игру будем играть?», «Давайте поиграем...», «Знаете ли вы игру...» и т.п.

Задание 5.

## ОЦЕНКА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

С целью помощи в организации режима дня школьника, а также пропаганды санитарно-гигиенических знаний рекомендуется в классе провести анкетирование (с помощью самих учащихся и их родителей).

Ответы на вопросы помогут выявить недостатки в организации режима дня отдельных учащихся, послужат материалом для проведения беседы с детьми и их родителями на важную тему: «О необходимости выполнения младшими школьниками гигиенических требований».

Анкета для детей и родителей

1. Фамилия, имя, возраст, класс, смена.
2. Утренняя гимнастика.
3. Закаливающие и гигиенические процедуры.
4. Завтрак дома.
5. Время, отводимое на занятия в школе.
6. Время прогулки на свежем воздухе.
7. Время выполнения домашнего задания.
8. Наличие постоянного рабочего места, его оборудование.
9. Помощь по дому (конкретно - какая и как часто).
10. Время, затрачиваемое на просмотр телевизионных передач, характер просматриваемых передач; продолжительность работы на компьютере.
11. Время отхода ко сну. Продолжительность сна, условия для сна (отдельная комната, кровать и т.д.).

Данные анкеты проанализировать с точки зрения выполнения гигиенических требований, рекомендуемых для организации режима дня, состояния здоровья учащегося, его успеваемости.

Использовать для этой цели, как минимум, данное руководство по школьной гигиене, литературу из библиографического списка.

Студенты могут выступить перед родителями с беседами по таким, например, темам: «Режим дня - залог здоровья и высокой успеваемости», «Гигиена умственного труда школьника», «Организация уголка школьника дома», «Гигиена школьника», «Профилактика школьной близорукости», «Формирование правильной осанки у школьников», «Образ жизни и здоровье», «Влияние курения и алкоголя на здоровье школьника», «Профилактика неврозов детей», «Гигиена сна детей», «Труд - счастье, спорт - здоровье» и другим.

Продолжительность беседы не должна превышать 15-20 минут. К беседе необходимо подготовить конспект и, по возможности, наглядные пособия.

К отчету по педпрактике приложить: анкеты, их анализ, тезисы выступления по какой-либо из



предложенных тем. Тезисы должны обязательно включать перечень гигиенических норм организации школьного режима ребенка.

#### Оценочное средство 2. Формирование безопасного поведения

Задание 1. Разработка и проведение мероприятия (беседа, игра, диспут, праздник, др.) для формирования безопасного поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях; дома, в природной среде, социуме (как не потеряться), на дорогах (ПДД), в экстремальных ситуациях, др. актуальных тем по запросу конкретной школы.

по запросу образовательной организации.

На основе плана работы организации и беседы с учителем определить тему, форму и содержание воспитательного мероприятия по формированию безопасного поведения младших школьников определенной возрастной группы.

Разработать сценарий (конспект) мероприятия, согласовать его с учителем, «разыграть» на практическом занятии в вузе, реализовать его с учащимися.

По итогам проведенного мероприятия проанализировать полученные результаты, заполнить рефлексивный отчет.

Отчетная документация:

1. Сценарий (конспект) воспитательного мероприятия.

#### **5.2. Темы письменных работ**

Примерная тематика научно-исследовательских работ

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Профилактика хронических заболеваний.  
Профилактика простудных заболеваний  
Профилактика заболеваний органов пищеварения.  
Профилактика никотиномании.  
Профилактика аллергических заболеваний.  
Профилактика сколиозов, гиперлордозов, гиперкифозов, плоскостопия.  
Профилактика заболеваний зубов и десен.  
Укрепление иммунитета и самооздоровление младших школьников.  
профилактика умственного утомления как средство повышения уровня произвольного внимания младших школьников.  
профилактика утомления и переутомления нервной и мышечной систем;  
профилактика снижения уровня адаптации младших школьников в условиях обучения;  
профилактика зрительного утомления как средство поддержания концентрации внимания младших школьников.  
профилактика вредных привычек младших школьников как условие формирования культуры ЗОЖ в начальной школе.  
Профилактика утомления зрительного анализатора и развития произвольного внимания у детей;  
Профилактика и коррекции деформаций скелета у детей;  
Минимизация риска употребления психоактивных веществ.

## УТОМЛЕНИЕ. УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Работа учителя по:  
профилактике утомления и переутомления как средство повышения умственной работоспособности младших школьников в учебном процессе.  
выработке полезных привычек и динамического стереотипа в учебной деятельности;  
развитию межполушарных взаимодействий головного мозга детей, правого и левого полушарий и их функций;  
Тренировке различных форм, видов памяти и ее качеств;  
Произвольного и непроизвольного запоминания;  
Развитию логической памяти детей как компонента подготовки к школьному обучению;  
Формированию мышечного тонуса, правильной осанки младших школьников;  
Развитию мелкой моторики руки и координации движений детей;  
Развитию чувствительности тактильных рецепторов;  
Разработка комплекса мероприятий, повышающих уровень работоспособности нервных клеток в процессе обучения;  
Сравнительному изучению уровня физического развития и реальных учебных возможностей школьников;  
Изучению функциональных особенностей зрения и слуха младших школьников в условиях традиционного и развивающего обучения;  
Изучение типологических особенностей младших школьников и учет их в учебно-воспитательной работе.  
Оптимизация функционального состояния детей в учебном процессе как средство повышения умственной работоспособности младших школьников.  
Соблюдение гигиенических требований к организации работы за компьютером как условие профилактики умственного утомления младших школьников.

## ЗДОРОВЬЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников как средство повышения уровня их физического и психического здоровья.  
Средства и практика обеспечения высокого уровня здоровья младших школьников.  
Диагностика уровня здоровья младших школьников и пути его повышения.  
Формированию активной психофизиологической защиты здоровья детей;  
Развитие физического здоровья как средство повышения уровня психо-физиологической адаптации младших школьников к обучению.  
Работа учителя по формированию физического здоровья как средство повышения умственной работоспособности младших школьников.  
Коррекция школьного режима как условие формирования культуры ЗОЖ младших школьников.  
Внеучебная работа по развитию правого полушария и межполушарных взаимодействий как средство улучшения чувственного восприятия младших школьников.  
Комплекс упражнений для коррекции осанки как средство развития концентрации внимания младших школьников.  
Активизация работы второй сигнальной системы как условие развития словесно-логического мышления младших школьников.  
Занятия для развития межполушарных связей как средство повышения уровня связной устной речи младших школьников.  
Формирование нейропсихологического пространства как средство повышения уровня зрительной памяти младших школьников.  
Изучение влияния интенсивных физических нагрузок на произвольное внимание младших школьников.  
Формирование высших психических функций мозга детей (памяти, мышления, внимания, речи) как условие высокой успеваемости в начальной школе.  
Занятия с элементами кинезиологии как средство развития связной устной речи младших школьников.  
Развитию реальных учебных возможностей и 2-й сигнальной системы детей;  
Изучению динамики основных свойств нервных процессов (типологических особенностей ВНД детей) и учет их в учебно- воспитательной работе;  
Изучение интенсивности физиологических проявлений школьного стресса в условиях малокомплектной начальной школы

#### ШКОЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ, АДАПТАЦИЯ

Работа с родителями дошкольников как средство повышения уровня школьной зрелости выпускников ДДУ.  
Формированию готовности к обучению в школе (школьной зрелости).  
Повышение уровня развития мелкой моторики кистей рук как средства формирования высокого уровня школьной зрелости.  
Психологические, педагогические и физиологические аспекты школьной зрелости.  
Работа учителя по созданию условий успешной адаптации детей к школе на основе учета статуса их системы кровообращения.  
Работа по соблюдению школьного режима как средство повышения уровня психофизиологической адаптации младших школьников  
Внеклассная работа учителя по профилактике нарушения осанки как средство повышения уровня адаптации детей к обучению.  
Изучение психофизиологической адаптации младших школьников в условиях оптимальной экологии образовательного пространства начальной школы.  
Профилактика дезадаптации как средство повышения зрительной продуктивности младших школьников.  
Созданию условий успешной адаптации детей к школе на основе учета статуса их системы кровообращения.

#### БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

«Опасности в природе» (природные явления, животные, растения, безопасное поведение в турпоходе, в природной среде, экстремальных ситуациях:  
Осознание целостности окружающего мира,  
Освоение основ экологической грамотности,  
Освоение элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей,  
Зоологические экскурсии как условие расширения экологических знаний младших школьников о животном мире (позвоночных животных или беспозвоночных животных: или леса, или луга, или поля, или водоема) Красноярского края (или Национального парка «Столбы»;или др. региона);  
«Опасности дома» (газ, вода, пожар, бытовые приборы, чужие люди),  
«Опасности на улицах» (безопасное поведение на улицах города, при встрече с незнакомыми людьми, в

#### 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Тесты для проверки знаний по школьной гигиене. Общие требования к режиму образовательного процесса

1. Главные факторы, учитываемые оценке при освещенности класса

- а) цвет стен и мебели
- б) абсолютные размеры окон
- в) абсолютная мощность ламп
- г) мощность ламп на 1 м<sup>2</sup> ПРАВИЛЬНО
- д) расположение здания

2. Какова должна быть площадь спального места для младшего школьника, посещающего группу продлённого дня:
- а) 8 м<sup>2</sup>
  - б) 2,5 м<sup>2</sup>
  - в) 5 м<sup>2</sup>
  - г) 4 м<sup>2</sup>
3. Какие цвета рекомендуется применять для классных досок:
- а) темно-зеленый
  - в) темно-коричневый
  - б) черный
  - г) синий
4. Наполняемость классов в обычной начальной школе не должна превышать:
- а) 25 человек ПРАВИЛЬНО
  - в) 30 человек
  - б) 15 человек
  - г) 20 человек
5. Оптимальный возраст для начала школьного обучения:
- в) 6 лет
  - а) 9 лет
  - б) 7 лет
  - г) 8 лет
6. В какое время следует начинать занятия в начальной школе:
- а) в 10 ч. утра
  - б) в 7 ч. утра
  - в) в 9 ч. утра
  - г) в 8 ч. утра
7. Для каких классов недельная нагрузка должна составлять не более 5-и уроков в день и 1 день 6 уроков за счет физкультуры:
- а) 2-4 кл.
  - б) 7-11 кл.
  - в) 5-6 кл.
  - г) 1 кл.
8. Что рекомендуется предусмотреть в учебном плане для профилактики переутомления:
- а) мероприятия для воспитания культуры здоровья у младших школьников
  - б) равномерное распределение периодов учебного времени и каникул
  - в) исключить любые классные мероприятия, кроме уроков
  - г) 20-30-минутные перемены между уроками
9. На каких уроках в начальной школе следует проводить контрольные работы?
- а) 3-4
  - б) 1-2
  - в) 2-3 ПРАВИЛЬНО
  - г) 4-5
10. Недельная нагрузка для обучающихся 1-х классов не должна превышать:
- а) 4-х уроков в день + 1 день в неделю – 5 уроков за счет физкультуры
  - б) 5-и уроков + 1 день – 6 уроков за счет физкультуры
  - в) 6-и уроков + 1 день – 7 уроков за счет физкультуры
  - г) 3-х уроков + 1 день – 4 урока за счет физкультуры
11. Максимально допустимая нагрузка в 1-х классах при 5-дневной неделе должна составлять:
- а) 26 ч
  - б) 32 ч
  - в) 30 ч
  - г) 21 ч
12. Максимально допустимая недельная нагрузка в 2-4 кл. при 6-дневной неделе должна составлять:
- а) 21 ч
  - б) 23 ч
  - в) 26 ч
  - г) 29 ч
13. Продолжительность перемен между уроками может составлять:
- а) 5 мин



- б) 10 мин ПРАВИЛЬНО  
в) 15 мин  
г) 20 мин
14. Какова должна быть продолжительность перерыва между 1 и 2 сменами:  
а) 40 мин  
б) 30 мин  
в) 20 мин  
г) 1 час
15. «Ступенчатый» режим в 1 классе в сентябре, октябре предполагает ежедневно:  
а) по 3 урока по 35 минут  
б) по 4 урока по 35 минут  
в) по 4 урока по 45 минут  
г) по 5 уроков по 35 минут
16. Число уроков в день в начальных классах, независимо от продолжительности учебной недели, не должно быть более:  
а) 6  
б) 4  
в) 5  
г) 3
17. Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения в 1-2 классах должна составлять не более (минут):  
а) 25  
б) 30  
г) 15  
в) 20
18. Сколько уроков физической культуры в неделю рекомендуется проводить в начальной школе, чтобы удовлетворить биологическую потребность в движении?  
а) 1 урок  
б) 2 урока  
в) 3 урока  
г) 4 урока
19. Сколько времени требуется ребенку 2-4 классов для выполнения полного объема домашнего задания?  
а) до 3,5 ч  
б) 1,5-2 ч  
в) 2,5 ч  
г) 0,5-1ч
20. Средняя продолжительность письма или чтения в 1-4 классах не должна превышать:  
а) 10-15 мин. б) 7-10 мин.  
в) 15-20 мин. г) 5-7 мин.
21. Вес ежедневного комплекта учебников и др. не должны превышать для учащихся 1-2 классов:  
а) 2 кг  
б) 3 кг  
в) 1,5 кг  
г) 1 кг
22. Вес ежедневного комплекта учебников для учащихся 3-4 классов:  
а) 2 кг  
б) 3 кг  
в) 1,5 кг  
г) 1 кг
23. Иметь 2 комплекта учебников (один – для использования на уроках, другой – дома) рекомендуется для:  
а) демонстрации благосостояния семьи  
б) в целях профилактики нарушения осанки  
в) увеличения мотивации к учебному процессу  
г) улучшения показателей состояния здоровья детей
- Требования к воздушно-тепловому режиму
24. Температура воздуха должна составлять:  
а) во всех кабинетах, мастерских, игровых и в залах одинаково – 18-24°С  
б) в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий, мастерских – 17-20°С



- в) в спальне, игровых, в кабинетах дошкольного образования и пришкольного интерната – 20-24°С  
г) в медицинских кабинетах – 20-22°С
25. Относительная влажность воздуха в помещениях общеобразовательных учреждений должна составлять:
- а) 30-40 %
  - б) 50-70 %
  - в) 40-60 %
  - г) 60-80 %
26. В учебных помещениях следует проектировать боковое естественное левостороннее освещение. При глубине учебных заведений более 6 метров обязательно устройство правостороннего подсвета, высота которого от пола должна быть не менее:
- а) 1,5 м
  - б) 2,5 м
  - в) 3 м
  - г) 2,2 м
27. Продолжительность инсоляции в учебных помещениях и кабинетах должна быть непрерывной, по продолжительности не менее:
- а) 2,5 ч. в северной зоне
  - в) 3 ч. в южной зоне
  - б) 1,5 ч. в центральной зоне
  - г) не имеет значения
28. Какой уровень освещенности в учебных кабинетах должен быть на рабочих столах?
- а) 300-500 лк
  - в) 500-600 лк
  - б) 200-300 лк
  - г) более 600лк
29. На каком расстоянии светильники с люминесцентными лампами должны быть от стены?
- а) 0,6 м от наружной стены, 0,9 м от внутренней стены
  - б) 1 м от наружной стены и 1,2 м от внутренней стены
  - в) 1,2 м от наружной стены и 1,5 м от внутренней стены
  - г) 1,7 м от наружной стены и 1,9 м от внутренней стены
30. На каком расстоянии рекомендуется размещать светильники?
- а) 0,4 м выше верхнего края доски и на 0,8 м в сторону класса перед доской
  - б) 0,3 м выше верхнего края доски и на 0,6 м в сторону класса перед доской
  - в) 0,2 м выше верхнего края доски и на 0,4 м в сторону класса перед доской
  - г) на 0,9 м выше верхнего края доски и на 1,1 м в сторону класса перед доской
31. Сколько раз в год специалист должен проводить чистку осветительной арматуры светильников?
- а) 1 раз в год
  - в) 2 раза в год
  - б) не проводить чистку
  - г) 3 раза в год
32. При одновременной работе за компьютером и ведении записей в тетради освещенность на столах обучающихся должна быть:
- а) 200 лк
  - в) 150 лк
  - б) 300 лк
  - г) 400 лк
- Маркировка мебели и правила размещения учащихся в классе
33. Какое должно быть расстояние от первой парты до доски:
- а) не менее 200 см
  - б) не менее 240 см
  - в) не менее 300 см
  - г) не менее 350 см
34. Продолжительность непрерывной работы за конторкой для учеников начальных классов:
- а) 5 мин
  - б) 10 мин
  - в) 15 мин



- г) 17 мин
35. Сколько раз в год меняют местами учеников, сидящих на крайних рядах:
- а) не меняют
  - б) один
  - в) два
  - г) раз в четверть
36. В виде чего должна быть маркировка мебели, соответствующая росту:
- а) галочка, крестик
  - б) круг, полоска
  - в) квадрат, треугольник
  - г) маркировка не обязательна
37. Какие виды учебной мебели в начальной школе возможны:
- а) только парты
  - б) только конторки
  - в) только столы
  - г) столы и конторки
38. Где должны сидеть дети с нарушением слуха и/или зрения?
- а) ближе к окну, на первой или второй парте
  - б) ближе к двери, в глубине класса
  - в) на последней парте
  - г) не важно
39. Куда нужно сажать детей, часто болеющих ОРЗ, ангины и др. простудными заболеваниями:
- а) не важно
  - б) ближе к окну
  - в) дальше от окна
  - г) ближе к доске и столу учителя
40. Правильную посадку учащихся обеспечивает:
- а) выбор размера мебели
  - б) выбор цвета мебели
  - в) подбор стула к массе тела
  - г) контроль учителя

## **Примерная тематика научно-исследовательских работ по модулю «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»**

### **1. Формирование у младших школьников компетенции здоровьеформирующего поведения**

#### **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Профилактика хронических заболеваний.

Профилактика простудных заболеваний

Профилактика заболеваний органов пищеварения и выделения.

Профилактике деформаций скелета у детей: сколиозов, гиперлордозов, гиперкифозов, плоскостопия. Формированию мышечного тонуса, правильной осанки младших школьников; Сравнительному изучению уровня физического развития и реальных учебных возможностей школьников;

Развитию мелкой моторики руки и координации движений детей;

Профилактика заболеваний зубов и десен.

Укреплению иммунитета и самооздоровлению младших школьников.

профилактике умственного утомления как средство повышения уровня произвольного внимания младших школьников.

профилактике снижения уровня адаптации младших школьников в условиях обучения;  
профилактики зрительного утомления

профилактике вредных привычек младших школьников как условие формирования культуры ЗОЖ в начальной школе.

Минимизация риска употребления психоактивных веществ младшими школьниками.

Профилактика никотиномании.

Применение образовательных здоровьесберегающих технологий как условие сохранения здоровья учащихся начальных классов

#### УТОМЛЕНИЕ. УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

Работа учителя по:

профилактике утомления и переутомления как средство повышения умственной работоспособности младших школьников в учебном процессе.

выработке полезных привычек в учебной деятельности;

развитию межполушарных взаимодействий головного мозга детей, правого и левого полушарий и их функций;

Тренировке различных форм, видов памяти и ее качеств;

Произвольного и произвольного запоминания;

Развитию логической памяти детей как компонента подготовки к школьному обучению;

Изучению функциональных особенностей зрения и слуха младших школьников

Изучение типологических особенностей младших школьников и учет их в учебно-воспитательной работе.

Оптимизация функционального состояния детей в учебном процессе как средство повышения умственной работоспособности младших школьников.

Соблюдение гигиенических требований к организации работы за компьютером как условие профилактики умственного утомления младших школьников.

ЗДОРОВЬЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ

ЖИЗНИ (ЗОЖ)

Изучению уровня здоровья и стресс-реактивности младших школьников;

Формированию навыков ЗОЖ у детей начальной школы.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников как средство повышения уровня их физического и психического здоровья.

Средства и практика обеспечения высокого уровня здоровья младших школьников.

Диагностика уровня здоровья младших школьников и пути его повышения.

Развитие физического здоровья как средство повышения уровня психо-физиологической адаптации младших школьников к обучению.

Внеучебная работа по развитию правого полушария и межполушарных взаимодействий как средство улучшения чувственного восприятия младших школьников.

Воспитание у детей основ двигательной культуры, привычки к рациональному питанию, полезным продуктам, закаливанию, отказу от вредных привычек (с помощью валеологической сказки, через игры-драматизации, ролевые игры, вечера загадок и волшебных превращений)

Формирование представления младшего школьника о себе (строение человеческого тела, функции различных органов (через увлекательные занятия и дидактические игры).

## ВЫСШИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ

Активизация работы второй сигнальной системы как условие развития словесно-логического мышления младших школьников.

Занятия для развития межполушарных связей как средство повышения уровня связной устной речи младших школьников.

Формирование нейропсихологического пространства как средство повышения уровня зрительной памяти младших школьников.

Изучение влияния интенсивных физических нагрузок на произвольное внимание младших школьников.

Формирование высших психических функций мозга детей (памяти, мышления, внимания, речи) как условие высокой успеваемости в начальной школе.

Занятия с элементами кинезиологии как средство развития связной устной речи младших школьников.

Изучению динамики основных свойств нервных процессов (типологических особенностей ВНД детей) и учет их в учебно-воспитательной работе;

Изучение интенсивности физиологических проявлений школьного стресса в условиях малокомплектной начальной школы

## ШКОЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ, АДАПТАЦИЯ

Работа с родителями дошкольников как средство повышения уровня школьной зрелости выпускников ДДУ.

Формированию готовности к обучению в школе (школьной зрелости).

Повышение уровня развития мелкой моторики кистей рук как средства формирования высокого уровня школьной зрелости.

Работа учителя по созданию условий успешной адаптации детей к школе на основе учета статуса их системы кровообращения.

Работа по соблюдению школьного режима как средство повышения уровня психофизиологической адаптации младших школьников

Внеклассная работа учителя по профилактике нарушения осанки как средство повышения уровня адаптации детей к обучению.

Изучение психофизиологической адаптации младших школьников в условиях оптимальной экологии образовательного пространства начальной школы.

Профилактика дезадаптации как средство повышения зрительной продуктивности младших школьников.

Созданию условий успешной адаптации детей к школе на основе учета статуса их системы кровообращения.

## **2. Формирование у младших школьников компетенции безопасного поведения в природе, в социальной среде (дома, на улицах города, в транспорте, в сети Интернет).**

1.«Опасности в природе» (природные явления, животные, растения, безопасное поведение в турпоходе, в природной среде, экстремальных ситуациях):

2.Осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения в природной среде)

3.Освоение основ экологической грамотности, освоение элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей

4. Зоологические экскурсии как условие расширения экологических знаний младших школьников о животном мире (позвоночных животных или беспозвоночных животных: или леса, или луга, или поля, или водоема) Красноярского края (или Национального парка «Столбы»; др.региона)

Опасности дома» (газ, вода, пожар, бытовые приборы, чужие люди)

6. «Опасности на улицах» (безопасное поведение на улицах города, при встрече с незнакомыми людьми, в транспорте, на дорогах; освоение норм здоровьесберегающего поведения в социальной среде). Безопасный Интернет.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2022/ 2023 учебный год.

В учебную программу вносятся следующие изменения: 1. Изменены вопросы к зачету.

"4" \_мая \_2022\_ г. № 8

И.о. заведующего кафедрой



М.В. Басалаева

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

"\_12\_" мая 2022\_ г. № 5

Председатель НМСС



И.В. Дуда

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2023/ 20234 учебный год.

В учебную программу вносятся следующие изменения: 1. Изменены тестовые вопросы входного модуля.

"3" \_мая \_2023\_ г. № 10

И.о. заведующего кафедрой



М.В. Басалаева

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

"\_3\_" мая 2023\_ г. № 10

Председатель НМСС



И.В. Дуда