

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА
Здоровьесберегающая и безопасная среда
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **М5 Кафедра теории и методики начального образования**

Квалификация **Бакалавр**
44.03.01 Начальное образование (з. 2024).plx

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе: Виды контроля в семестрах:
аудиторные занятия 2 зачеты 9
самостоятельная работа 105,85
контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР)
0,15

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя				
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	2	2	2	2
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,15		0,15	
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2,15	2,15	2,15	2,15
Сам. работа	105,85	102	105,85	102
Итого	108	104,15	108	104,15

Программу составил(и):

кбн, Доцент, Панкова Елена Степановна

Рабочая программа дисциплины

Здоровьесберегающая и безопасная среда

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

М5 Кафедра теории и методики начального образования

Протокол от 08.05.2024 г. № 9

Зав. кафедрой

Председатель НМСС(С)

15.05.2024г. № 6

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель практики - формирование у обучающихся способности осуществлять основные виды профессиональной деятельности педагога в системе начального общего образования, приобретению опыта (профессиональных проб) по решению проблем образования через проведение исследований фрагментов профессиональной деятельности, в том числе, связанных с темой выпускной квалификационной работы. Задания практикума ориентированы на практическую работу по дисциплинам модуля «Здоровьесберегающий».

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б2.В.01.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Дисциплины модуля "Здоровьесберегающий"
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Педагогическая практика

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

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

ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)

Знать:

Уровень 1	подробную структуру, состав и все дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 2	структуру, состав и основные дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 3	структуру и состав предметной области (преподаваемого предмета)

Уметь:

Уровень 1	в полной мере осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	осуществлять отбор основных элементов содержания предметной области для их реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО

Владеть:

Уровень 1	навыками разработки различных форм учебных занятий, применения методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных
Уровень 2	навыками разработки основных форм учебных занятий, применения методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных
Уровень 3	навыками разработки отдельных форм учебных занятий, применения методов, приемов и технологий обучения

ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО

Знать:

Уровень 1	весь объем учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	основной объем учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	определенный объем учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО

Уметь:

Уровень 1	в полной мере осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	осуществлять отбор определенного учебного содержания для его реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО

Владеть:

Уровень 1	методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	отдельными методами отбора определенного содержания для его реализации в различных формах обучения

	в соответствии с требованиями ФГОС ОО
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	
Знать:	
Уровень 1	различные формы учебных занятий, разнообразные методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 2	основные формы учебных занятий и методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	отдельные формы учебных занятий и методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уметь:	
Уровень 1	разрабатывать различные формы учебных занятий, разнообразные методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 2	разрабатывать основные формы учебных занятий и методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	разрабатывать отдельные формы учебных занятий и методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Владеть:	
Уровень 1	навыками разработки различных форм учебных занятий, разнообразных методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных
Уровень 2	навыками разработки основных форм учебных занятий, разнообразных методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных
Уровень 3	навыками разработки отдельных форм учебных занятий, методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте. ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Школьная гигиена							
1.1	1.ШКОЛЬНАЯ ГИГИЕНА: -ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КЛАССНОЙ КОМНАТЫ; -ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МЕБЕЛИ И ПОСАДКИ УЧАЩИХСЯ; -ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ И ПЕРЕМЕН; -ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПИСАНИЯ УРОКОВ В КЛАССЕ; -ОЦЕНКА ГИГИЕНИЧЕСКОГО	9	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Отчет-задание №1

1.2	<p>1. Оценить наполняемость класса; площадь и объем на 1 ученика, режим проветривания; естественную и искусственную освещенность, температуру, влажность(по возможности)</p> <p>2. Написать список учащихся класса, отметить их рост, состояние здоровья и зрения. Нарисовать план-схему класса, маркировать мебель, указать ПРАВИЛЬНЫЙ порядок рассаживания детей: записать порядковый номер учащегося по списку в соответствующую клетку на схеме. Рядом с обозначением парты указать ее тип.</p> <p>3. Проанализировать с позиций динамики умственной работоспособности учащегося младших классов план построения урока: указать продолжительность периода вработывания, 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). Оценить организацию проведения перемен, условия их проведения. Отметить характер двигательной активности учащихся, использование игровых площадок, рекреационных помещений, а также участие педагогов, дежурных учащихся, старшеклассников.</p> <p>4. Действующее расписание проанализировать с точки зрения дневной, недельной динамики работоспособности учащегося, 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</p> <p>5. В классе провести анкетирование (с помощью самих учащихся и их родителей). Ответы на вопросы помогут выявить недостатки в организации режима дня отдельных учащихся, послужат</p>	9	52	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2		52	Отчет-задание №1
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----	---------------	-----------	--	----	------------------

	материалом для проведения беседы с детьми и их родителями на важную тему: «О необходимости выполнения младшими школьниками гигиенических требований». Данные анкеты проанализировать с точки зрения выполнения гигиенических требований, рекомендуемых для организации режима дня, состояния здоровья учащегося, его успеваемости, рекомендаций для учителя, родителей и детей. /Ср/							
	Раздел 2. Безопасное поведение							
2.1	Работа в школе: 1. Разработка конспекта и проведение занятия по формированию безопасного поведения младших школьников в учебном процессе, в том числе – безопасного поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях. 2. Разработка конспекта и проведение занятия по формированию безопасного поведения младших школьников дома. 3. Разработка конспекта и проведение занятия по формированию безопасного поведения младших школьников в природной среде. 4. Разработка конспекта и проведение занятия по формированию безопасного поведения младших школьников в социуме (как не потеряться). 5. Разработка конспекта и проведение занятия по формированию безопасного поведения младших школьников на дорогах (ПДД). /Ср/	9	50		Л1.1 Л1.2		50	Отчет-задание №2. Отзыв учителя.
2.2	Зачет /КРЗ/	9	0,15		Л1.1 Л1.2			

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

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.

Задание 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ШКОЛЫ

Кратко охарактеризовать здание школы, земельный уча-сток, на котором она расположена, с точки зрения гигиенических требований, предъявляемых к школьным зданиям. Обратить внимание на безопасность подходов детей к школе. Нарисовать план-схему школьного здания и пришкольного земельного участка с указанием отдельных зон (спортивная, учебно-опытная и т.д.). Отметить их использование в учебном процессе.

Задание 2.

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 м².

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.

Совершенно очевидно, что основным профилактическим мероприятием по борьбе со «школьной» близорукостью является создание оптимальной освещенности в школе и дома. Чем сложнее зрительная работа, тем больше должна быть освещенность! При этом освещенность должна быть равномерной, не оказывать слепящего действия и не создавать блики. Естественная освещенность на рабочем месте должна быть не менее 600 лк. Искусственная освещенность на рабочем месте должна быть не менее 150 лк для люминесцентных ламп. Более низкие нормы искусственной освещенности по сравнению с естественной связаны с тем, что искусственное освещение является временным дополнением к естественному и требует значительных затрат. Контроль за освещенностью проводится при помощи люксметра, а при его отсутствии - путем чтения мелкого шрифта («петит») на расстоянии 50 см. Если на расстоянии вытянутой руки человек с нормальным зрением свободно читает шрифт «петит», то освещенность можно считать допустимой. Следует отметить, что для обеспечения нормальной освещенности необходима чистота оконных стекол, так как при их загрязненности освещенность на рабочем месте может ухудшиться на 30–40%. Нельзя на подоконник ставить высокие цветы, а шторы не должны уменьшать застекленную площадку окна во время работы.

Стены комнаты, в которой занимается школьник, желательно окрашивать в светлые тона, максимально отражающие свет. Так, белый цвет отражает 90%, светло-желтый - до 60%, а светло-зеленый - до 45% света. Потолок желательно белить, стены окрашивать в светло-желтые тона, а полы в светло-зеленые, так как для зрения наиболее благоприятны зеленые и желтые цвета - цвета натурального дерева, свежей зелени травы и листьев деревьев. Не случайно Гёте писал: «Желтый цвет радует глаз, расширяет сердце, бодрит дух, и мы сразу ощущаем тепло... Синий же представляет все в печальном свете».

Задание 3.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МЕБЕЛИ 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 выводы и предложения по рассаживанию учеников. Обратить 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 че-рез 15 см четвертую. Под первой чертой ставится буква А, под второй Б, затем В, Г (Д). По классному журналу учени-ки 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 выпол-нении домашних заданий. Он сидит, как правило, за более вы-соким 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 изме-рить расстояние от сиденья стула до крышки стола (дифферен-ция стола) и от сиденья до локтя школьника, прижатого к туло-вищу, и прибавить к этому расстояние 5 см (должная дифферен-ция). Из дифференции стола вычесть должную дифференцию.

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

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

При несоответствии основных размеров стола росту и про-порциям тела ученика постепенно развиваются нарушение осан-ки и сколиоз. Сначала вырабатывается условный познотони-ческий рефлекс на неправильную позу. Затем этот рефлекс зак-репляется, и школьник неправильно сидит не только во время работы за столом, но и тогда, когда он не работает - за обеден-ным столом, в кино, перед телевизором и т.д. Это функциональ-ная стадия нарушения осанки. Если своевременно принять меры - привести в соответствие с ростом и пропорциями тела школьника основные размеры стола, добиться правильной по-садки школьника, осанка исправится. Однако если этого не сде-лать, то в результате неправильного роста позвоночника из-за неодинакового давления на его различные отделы появится 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 де-формацию позвоночника и грудной клетки, но и приводит к глубоким нарушениям дыхания и сердечно-сосудистой системы, которые в дальнейшем становятся одной из при-чин прогрессирования этого заболевания.

Задание 4.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА

Проанализировать с позиций динамики умственной ра-ботоспособности учащегося младших классов план построения урока: указать продолжительность периода враба-тывания, 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 сиг-нальные 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 (темпера-тура, чистота воздуха и т.д.). Соответствие физических нагрузок возрастным особенностям школьников. (Уроки физ-культуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах. Для этого необходимо во время занятий в зале открывать 1-2 окна с подветренной стороны при температуре наруж-ного воздуха выше +5° С и слабом ветре. При более низ-кой t° занятия проводятся при открытых фрамугах.)

Б. Гигиеническая оценка урока труда. Место проведе-ния урока труда (класс, кабинет).

Санитарно-гигиеничес-кие условия: температура, освещенность, состояние рабочих мест, характер производимых работ. Знание и приме-нение на практике правил техники безопасности и гигие-нических навыков. Наличие аптечки.

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

Задание 5.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПИСАНИЯ УРОКОВ В КЛАССЕ

Переписать расписание и подробно проанализировать его с точки зрения дневной, недельной динамики работоспособности учащегося. При оценке расписания учитывать соответствие учебной нагрузки плану учебных занятий, че-редование трудных и легких предметов, место уроков тру-да и физкультуры, пения и рисования. Отметить положи-тельные 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 облегчен-ным по количеству часов и учебным предметам;

3) уроки труда, физкультуры, музыки, ИЗО ставить 3-м или 4-м уроками;

4) следует также помнить, что сдвигать 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.

Задание 6.

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 переодеванием 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 в...», «Знаете ли вы игру...» и т.п.

Задание 7.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Отметить время, когда питаются школьники (после какого урока). Какова длительность перемены, отведенной для завтрака? Кто из школьников вашего класса не питается? По какой причине? Как организовано питание школьников (в столовой, буфете)? Оценка меню и характер приготовления пищи. Прививаются ли школьникам необходимые гигиенические навыки: мытье рук до и после еды, правила пользования столовыми приборами, соблюдение тишины за столом во время приема пищи, правильная посадка за столом? Как соблюдаются школьниками необходимые навыки, связанные с приемом пищи? (Для обучающихся должно быть организовано одноразовое горячее питание - завтрак. По желанию родителей может быть представлен и обед.)

Задание 8.

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 уюта школьника дома», «Гигиена школьника», «Профилактика школьной близорукости», «Формирование правильной осанки у школьников», «Образ жизни и здоровье», «Влияние курения и алкоголя на здоровье школьника», «Профилактика невротизации 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.
2. Рефлексивный анализ воспитательного мероприятия

5.2. Темы письменных работ

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Цибульникова В. Е., Леванова Е. А.	Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794
Л1.2	Петров С. В., Кисляков П. А.	Обеспечение безопасности образовательной организации: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/491422
Л1.3	Панкова Е. С.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2014	http://elib.kspu.ru/document/10939

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Организация учебной и производственной практик обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Порядок прохождения учебных и производственных практик с учетом состояния здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основан на Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29 декабря 2012г., Трудовом кодексе Российской Федерации от 30 декабря 2001г. №197 ФЗ., Приказе Минздрава России

№620н от 03.09.2013 «Об утверждении Порядка организации и проведения практической подготовки обучающихся по профессиональным образовательным программам медицинского образования, фармацевтического образования», Приказе Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19 декабря 2013 г. N 1367 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Выбор мест прохождения практик для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом требований их доступности для данных обучающихся.

При определении мест производственных практик для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация должна учитывать рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для прохождения практик создаются специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений, а также с учетом профессионального вида деятельности и характера труда, выполняемых студентом-инвалидом трудовых функций.

Для инвалидов I, II, III групп и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения практики устанавливается образовательной программой высшего образования с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья и обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;
- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации;

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально.