

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

МОДУЛЬ 5 "РЕАЛИЗАЦИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА В СОДЕРЖАТЕЛЬНОМ КОМПОНЕНТЕ"

Региональные особенности формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников во внеурочной и внеучебной деятельности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	М5 Теории и методики начального образования		
Учебный план	44.04.01 Региональный компонент в начальном образовании (о, 2025).plx Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы: Региональный компонент в начальном образовании		
Квалификация	магистр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты 4	
в том числе:			
аудиторные занятия	24		
самостоятельная работа	83,85		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	10 2/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	4	4
Практические	20	20	20	20
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,15		0,15	
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24,15	24	24,15	24
Сам. работа	83,85	83,85	83,85	83,85
Итого	108	107,85	108	107,85

Программу составил(и):

доцент ВАК, Панкова Елена Степановна _____

Рабочая программа дисциплины

Региональные особенности формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников во внеурочной и внеучебной деятельности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: Региональный компонент в начальном образовании

утвержденного учёным советом вуза от 29.06.2025 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

М5 Теории и методики начального образования

Протокол от 07.05.2025 г. № 8

Зав. кафедрой

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 7 от 14.05.2025г.

Председатель НМС УГН(С)

14.05.2025г

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.1.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Региональный компонент на уроках окружающего мира в начальной школе
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Элективный модуль 1 "Организация воспитательной работы в начальной школе с учетом региональных особенностей"
2.2.2	Модуль 5 "Реализация регионального подхода в содержательном компоненте"

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-5: Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия

УК-5.1: Знает: национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные принципы межкультурного взаимодействия

Знать:	
Уровень 1	Все основные национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные принципы межкультурного взаимодействия
Уровень 2	Основные национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные принципы межкультурного взаимодействия
Уровень 3	Отдельные национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные принципы межкультурного взаимодействия
Уметь:	
Уровень 1	Включать в учебный процесс все основные национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные принципы межкультурного взаимодействия
Уровень 2	Включать в учебный процесс основные национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные принципы межкультурного взаимодействия
Уровень 3	Включать в учебный процесс отдельные национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные принципы межкультурного взаимодействия
Владеть:	
Уровень 1	Навыками включения в учебный процесс всех основных национальных, этнокультурных и конфессиональных особенностей и народных традиций населения; основных принципов межкультурного взаимодействия
Уровень 2	Навыками включения в учебный процесс основных национальных, этнокультурных и конфессиональных особенностей и народных традиций населения; основных принципов межкультурного взаимодействия
Уровень 3	Навыками включения в учебный процесс отдельных национальных, этнокультурных и конфессиональных особенностей и народных традиций населения; основных принципов межкультурного взаимодействия
УК-5.2: Умеет: соблюдать этические нормы и права человека; анализировать особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей; создавать благоприятную среду для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач	
Знать:	
Уровень 1	Все основные этические нормы и права человека; особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей
Уровень 2	Основные этические нормы и права человека; особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей
Уровень 3	Отдельные этические нормы и права человека; особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей

	особенностей
Уметь:	
Уровень 1	Соблюдать все основные этические нормы и права человека; анализировать особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей; создавать благоприятную среду для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач
Уровень 2	Соблюдать основные этические нормы и права человека; анализировать особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей; создавать благоприятную среду для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач
Уровень 3	Соблюдать отдельные этические нормы и права человека; анализировать особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей; создавать благоприятную среду для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач
Владеть:	
Уровень 1	Навыками соблюдения всех основных этических норм и прав человека; анализа особенностей социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей; создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач
Уровень 2	Навыками соблюдения основных этических норм и прав человека; анализа особенностей социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей; создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач
Уровень 3	Навыками соблюдения отдельных этических норм и прав человека; анализа особенностей социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей; создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач
УК-5.3: Владеет навыками создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач	
Знать:	
Уровень 1	Все основные правила создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач
Уровень 2	Основные правила создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач
Уровень 3	Некоторые правила создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач
Уметь:	
Уровень 1	Создавать благоприятную среду для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач на высоком уровне
Уровень 2	Создавать благоприятную среду для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач на среднем уровне
Уровень 3	Создавать благоприятную среду для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач на низком уровне
Владеть:	
Уровень 1	Навыками создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач на высоком уровне
Уровень 2	Навыками создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач на среднем уровне
Уровень 3	Навыками создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач на низком уровне

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	1. Особенности формирования культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников: Правильное питание (полноценное и сбалансированное). Рациональный режим дня (режим труда - рациональной учебной нагрузки и качественного отдыха, в						

	<p>том числе сна).</p> <p>Оптимальная физическая нагрузка (физкультура или спорт, спортивные секции, подвижные игры на свежем воздухе).</p> <p>Закаливание</p> <p>Соблюдение гигиенических норм: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.</p> <p>Отказ от вредных привычек; грызть ногти, карандаши, ручки, ковырять нос, забывать еду в сумке, ходить без шапки. Перекусы на переменах, жевание жевательной резинки. Вредные привычки питания (отказ от еды или ограниченный выбор продуктов, нерегулярное питание, «перекусы». переедание, неправильные семейные установки по отношению к еде . приём пищи при просмотре телевизора или телефона; физическая зависимость от употребления продуктов с ярким вкусом — сладостей, солёных снеков, фаст-фуда - продуктов с усилителями вкуса или большим количеством соли; курение, алкоголь, любая форма наркомании.</p> <p>Благоприятная психологическая обстановка в семье.</p> <p>2. Особенности формирования культуры безопасного поведения младших школьников:</p> <p>Формирование культуры безопасного поведения на природе (природные явления, опасные животные, ядовитые растения, несъедобные грибы.</p> <p>Безопасное поведение в турпоходе, в лесу, на водоемах в разные сезоны года, в условиях автономии, в экстремальных ситуациях;</p> <p>Освоение основ экологической грамотности: расширение экологических знаний младших школьников о растениях, позвоночных животных различных природных зон, беспозвоночных животных леса, луга, поля, водоемов Красноярского края;</p> <p>«Опасности дома (газ, вода, пожар, бытовые приборы, чужие люди)</p> <p>«Опасности на улицах города (в транспорте, на дорогах), при встрече с незнакомыми людьми. Экстремизм и терроризм.</p> <p>Освоение элементарных правил и норм нравственного и здоровьесберегающего поведения в социальной среде. Безопасный Интернет.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

1.1	Особенности формирования культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников /Лек/	4	2				
1.2	Правильное питание (полноценное и сбалансированное). Рациональный режим дня (режим труда - рациональной учебной нагрузки и качественного отдыха, в том числе сна). /Пр/	4	2				
1.3	Оптимальная физическая нагрузка (физкультура или спорт, спортивные секции, подвижные игры на свежем воздухе). Закаливание /Пр/	4	2				
1.4	Соблюдение гигиенических норм: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п. /Пр/	4	2				
1.5	Отказ от вредных привычек; грызть ногти, карандаши, ручки. Перекусы на переменах, жевание жевательной резинки. Привычка ковырять нос, забывать еду в сумке, ходить без шапки. Вредные привычки питания (отказ от еды или согласие есть только определённый вид продуктов. нерегулярное питание, «перекусы». переедание, неправильные семейные установки по отношению к еде (большие порции). приём пищи при просмотре телевизора или телефона; физическая зависимость от употребления продуктов с ярким вкусом — сладостей, солёных снеков, фаст-фуда - продуктов с усилителями вкуса или большим количеством соли; курение, алкоголь, любая форма наркомании /Пр/	4	4				
1.6	Правильное питание (полноценное и сбалансированное). Рациональный режим дня (режим труда - рациональной учебной нагрузки и качественного отдыха, в том числе сна). /Ср/	4	4				
1.7	Оптимальная физическая нагрузка (физкультура или спорт, спортивные секции, подвижные игры на свежем воздухе). Закаливание /Ср/	4	4				
1.8	Соблюдение гигиенических норм: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п. /Ср/	4	4				
1.9	Профилактика вредных привычек в начальной школе. Основные формы и методы работы учителя. Правила создания благоприятной психологической обстановки в семье /Ср/	4	4				

1.10	Методы диагностики состояния здоровья младших школьников и взрослых /Ср/	4	9,7				
1.11	Особенности формирования культуры безопасного поведения младших школьников /Лек/	4	2				
1.12	Формирование культуры безопасного поведения на природе (опасные природные явления, опасные животные, ядовитые растения, несъедобные грибы). Безопасное поведение в турпоходе, в лесу, на водоемах в разные сезоны года, в условиях автономии, в экстремальных ситуациях /Пр/	4	2				
1.13	Освоение основ экологической грамотности: расширение экологических знаний младших школьников о растениях, позвоночных животных различных природных зон, беспозвоночных животных леса, луга, поля, водоемов Красноярского края /Пр/	4	2				
1.14	Опасности дома (газ, вода, пожар, бытовые приборы, средства бытовой химии, лекарства, чужие люди) /Пр/	4	2				
1.15	Опасности на улицах города (в транспорте, на дорогах), при встрече с незнакомыми людьми. Экстремизм и терроризм. /Пр/	4	2				
1.16	Освоение элементарных правил и норм нравственного и здоровьесберегающего поведения в социальной среде. Безопасный Интернет. /Пр/	4	2				
1.17	Формирование культуры безопасного поведения на природе (опасные природные явления, опасные животные, ядовитые растения, несъедобные грибы). Безопасное поведение в турпоходе, в лесу, на водоемах в разные сезоны года, в условиях автономии, в экстремальных ситуациях /Ср/	4	14				
1.18	Освоение основ экологической грамотности: расширение экологических знаний младших школьников о растениях, позвоночных животных различных природных зон, беспозвоночных животных леса, луга, поля, водоемов Красноярского края /Ср/	4	14				
1.19	Опасности дома (газ, вода, пожар, бытовые приборы, средства бытовой химии, лекарства, чужие люди) /Ср/	4	10				
1.20	Опасности на улицах города (в транспорте, на дорогах), при встрече с незнакомыми людьми. Экстремизм и терроризм. /Ср/	4	12				
1.21	Освоение элементарных правил и норм нравственного и здоровьесберегающего поведения в социальной среде. Безопасный Интернет. /Ср/	4	8				

1.22	Региональные особенности формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников во внеурочной и внеучебной деятельности /Зачёт/	4	0,15				
------	---	---	------	--	--	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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 м² ПРАВИЛЬНО
- д) расположение здания

2. Какова должна быть площадь спального места для младшего школьника, посещающего группу продлённого дня:

- а) 8 м²
- б) 2,5 м²
- в) 5 м²
- г) 4 м²

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, ангиной 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

5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов

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;
 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.
 Анализу диагностики средств и практики обеспечения здоровья младших школьников.
 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 нейрпсихологического 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 транспорте).

Например, Изучение актуального состояния знаний младших школьников о правилах безопасного поведения на дорогах;

Освоение норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

Безопасный Интернет.

5.3. Фонд оценочных средств

Безопасность на природе

Выберите правильный ответ:

1. Значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере или море в период снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды, при заторах, зажорах и т.п. - это:

а) наводнение; б) приливы;

в) отливы; г) цунами.

2. Гравитационные волны очень большой длины, возникающие в результате сдвига вверх или вниз протяженных участков дна при сильных подводных землетрясениях, реже вулканических извержениях, — это:

а) приливы; б) цунами; в) отливы;

г) наводнения.

3. Атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и затем распространяющийся в виде темного рукава или хобота диаметром в десятки и сотни метров, — это:

а) шторм; б) ураган; в) смерч; г) буря.

4. Для того, чтобы избежать удара молнии, лучше всего:

а) спрятаться под скальным навесом;

б) укрыться возле одиноко стоящего дерева с раскидистой кроной;

в) спрятаться в сухой яме, канаве или овраге; г) находиться в воде, а не на суше;

д) находится на суше, а не в воде.

5. В случае неожиданного повышения уровня воды следует:

а) как можно быстрее покинуть здание;

б) плотно закрыть окна, двери и ждать помощи;

в) подняться на верхние этажи здания, крышу или любую возвышенность; г) прыгать в воду с подручными плавучими средствами;

д) обесточить квартиру, выключить газ.

Трудно поддаются тушению:

а) торфяные пожары; б) низовые пожары; в) верховые пожары; г) степные пожары.

7. Пожар, который практически невозможно потушить:

а) сплошной; б) массовый; в) огненный шторм; г) низовой.

8. С момента первых колебаний до разрушительных толчков во время землетрясения проходит:

а) 30-40с;

б) 50-60с;

в) 15-20с;

д) 5-10с.

9. Природное явление, возникающее в результате постоянных активных процессов в глубинах земли, - это:

б.

- а) лавина; б) оползень;
 в) вулканическая деятельность; д) землетрясение.
10. Наибольшую опасность при извержении вулкана, представляют:
 а) взрывная волна и разброс обломков; б) водяные и грязевые потоки;
 в) резкое колебание температуры;
 г) тучи пепла и газов («палящая туча»).
11. Действие цунами не опасно:
 а) в открытом океане;
 б) на равнинных побережьях;
 в) на побережьях с пологим берегом; г) в открытых бухтах и заливах.
12. Наибольшее количество природных пожаров происходит:
 а) за счет самовозгорания торфяной крошки; б) по вине человека;
 в) из-за ударов молнии; д) по причине засухи.
13. Если вас застал огонь в лесу, то вы должны двигаться:
 а) в направлении движения ветра; б) в любую сторону, где нет огня; в) против направления ветра;
 д) только в направлении водоема.
14. Сель представляет собой:
 а) сплошной поток из грязи, камней и воды; б) сплошной поток из снега, воды и песка; в) движение охлажденной магмы;
 г) смещающиеся горные породы.
15. Укажите явление, не сопровождающее землетрясение: а) повышенная концентрация углекислого газа в воздухе;
 б) задымленность горизонта;
 в) хаотическое поведение животных; г) выделение метана из земной коры; д) движение магмы в земной коре.
16. . Если вас накрыла снежная лавина, вы:
 а) будете звать на помощь;
 б) создадите вокруг себя воздушную камеру, утрамбовав снег; в) закроете нос и рот руками;
 г) быстрыми движениями попытаетесь выбраться.
17. Разрушительная сила урагана заключается в совместном действии:
 а) воды и атмосферного давления; б) ветра и воды;
 в) атмосферного давления и ветра; г) ветра и верхнего слоя земли.
18. Наилучшее место, для организации временной стоянки в походе в лесу
 1) открытые вершины холмов
 2) дно долин и глубоких лощин
 3) вблизи гнезд пчел и шершней
 4) на поляне поблизости с источником воды
19. Необходимые предпринимаемые меры, для уменьшения потери влаги организмом
 1) пить воду маленькими глотками, по долгу задерживая во рту
 2) интенсивно заниматься физической работой
 3) лечь на теплую землю, а лучше на теплые камни
 4) употребить спиртные напитки
- Безопасность на улице
 Выберите правильный ответ:
1. Первичными средствами пожаротушения являются:
 а) ящики с песком; б) пены;
 в) огнетушащие порошки; г) пожарные установки.
2. С помощью органов чувств нельзя обнаружить вещества:
 а) химические;
 б) радиоактивные; в) бактериальные; г) физические.
3. Наиболее опасным последствием разрушения плотины является:
 а) волна прорыва;
 б) разлив химически опасного вещества; в) затопление жилого сектора;
 г) радиоактивное загрязнение местности.
4. При радиоактивном загрязнении местности, на которой стоит ваш дом, следует:
 а) загерметизировать свою квартиру;
 б) тщательно проветрить свою квартиру; в) спуститься из своей квартиры в подвал;
 г) можно ничего не предпринимать, так как все бесполезно;
5. К правилам тушения пожара можно отнести:
 а) в первую очередь тушить пожар в легкодоступном месте;
 б) тушить пожар нужно в месте наиболее интенсивного горения;
 в)
 огнегасящими средствами нужно воздействовать не на пламя, а на горящую поверхность; г) сначала необходимо локализовать пожар, а потом ликвидировать его.
6. Для человека наиболее опасными поражающими факторами пожара является:
 а)
 токсичные продукты; б) снижение концентрации кислорода в воздухе; в) падающие конструкции; г) высокая температура окружающих предметов.
7. Для защиты от аммиака ватно-марлевую повязку надо смочить:
 а) 2%-ным раствором лимонной кислоты; б) 2%-ным раствором нашатырного спирта; в) 2%-ным раствором пищевой соды;
 г) алкоголем любой крепости.
8. При утечке хлора необходимо:

- а) остаться в своей квартире на 3 этаже;
 б) подняться на самый верхний этаж здания; в) укрыться в подвале;
 д) спуститься на 1 этаж.
9. Выходить из зоны химического заражения следует:
 а) куда дует ветер;
 б) перпендикулярно направлению ветра; в) навстречу ветру;
 д) не имеет значения, лишь бы скорее покинуть опасную зону.
10. Наибольшую проникающую способность имеют:
 а) а-лучи;
 б) в-лучи;
 в) нейтроны; г) у-лучи.
11. При возникновении радиационной аварии следует:
 а) выйти из помещения и добраться до штаба ГО;
 б) лечь на пол в ванной комнате как наиболее безопасном месте; в) тщательно проветрить помещение;
 г) завершить герметизацию квартиры;
12. Находясь в завале, наиболее целесообразным вариантом поведения является:
 а) снять стресс, дав выход отрицательным эмоциям;
 б) попытаться определить, есть ли рядом (вне завала) люди, привлечь их внимание; в) морально подготовиться к самому худшему;
 г) подать, если это возможно, спасателям световой сигнал с помощью зеркала.
13. Поражающим фактором радиационной аварии является:
 а) волна прорыва;
 б) воздушная ударная волна;
 в) внешнее у-нейтронное облучение;
 г) воздействие отравляющего вещества.
14. Радиоактивный стронций накапливается:
 а) в щитовидной железе; б) в костях;
 в) в мышцах;
 г) в нервной ткани.

Безопасность дома, в быту
 Выберите правильный ответ:

1. Для освобождения человека от электрического провода, находящегося под напряжением, необходимо:
 а) начать освобождать, надев резиновые перчатки;
 б) выключить рубильник и начать освобождать, надев резиновые перчатки; в) отбросит палкой провод, не выключая рубильник;
 г) убрать провод рукой и помочь человеку.
2. К основным вредным факторам, действующим на человека во время работы на компьютере, относятся:
 а) сидячее положение в течение длительного времени; б) ионизирующее излучение от монитора;
 в) перегрузка позвоночника и суставов кистей; г) воздействие электромагнитного излучения; д) воздействие ультрафиолетового излучения.
3. Непрерывная работа за компьютером для взрослого человека не должна превышать:
 а) 1 ч;
 б) 2 ч;
 в) 3 ч;
 г) 30 мин.
4. При работе за компьютером расстояние между глазами и плоскостью монитора должно составлять:
 а) 30-40 см;
 б) 50-70 см;
 в) 80-100 см;
 г) 110-150 см.
5. Перечислите внутренние источники электромагнитного излучения в квартире:
 а), б), в), д) .
6. Наиболее чувствительными к электромагнитным полям являются системы человека:
 а) пищеварительная; б) эндокринная; в) мышечная; г) половая; д) нервная; е) сердечно-сосудистая; ж) иммунная; з) сенсорные (зрительная и слуховая).
7. Перечислите правила обеспечения минимального воздействия магнитного поля на человека:
 а), б), в), г),
8. Перечислите правила безопасного пользования сотовым телефоном:
 а), б), в), г),
9. Росту колоний грибов и бактерий в квартире способствуют:
 а), б), в), г)
10. Переносчиками чумы являются:
 а) грызуны; б) мухи;
 в) крупнорогатый скот; г) вши.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестирование
Написание реферата

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
ЛП.1	Цибульников 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
ЛП.2	Петров С. В., Кисляков П. А.	Обеспечение безопасности образовательной организации: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/491422
ЛП.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 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

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. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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)

Рекомендации по работе на лекциях

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.

Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помогать слушателям в осмыслении содержания лекции, усиливать доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр. Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.

Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.

Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.

Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также (и главным образом) самостоятельной работы студентов.

Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.

Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.

В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно проникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращать на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий

(плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вод кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.

Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.

Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.

Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.

При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.

В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою систему условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.

Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.

Многие преподаватели, начиная чтение курса, дают рекомендации относительно того, как конспектировать их лекции. Полезно следовать этим советам, поскольку рекомендации чаще всего, отражают специфику курса и учитывают манеру чтения лекций.

Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи её содержания или выводов своими словами. Другим это не удается. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.

Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных способностей, выбрать систему выполнения записи на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространенных слов и понятий.

Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно $\frac{1}{4}$ часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процесс слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработке учебной и дополнительной литературы.

Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

Рекомендации по работе на практических занятиях

Практические занятия – это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с самостоятельным изучением и проработкой литературных источников. Обычно они проводятся в виде беседы или дискуссии, в процессе которых анализируются и углубляются ос-новные положения ранее изученной темы, конкретизируются и обобщаются знания, закрепляются умения.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков самообразования у обучающихся, умений работать с книгой, выступать с самостоятельным сообщением, обсуждать поставленные вопросы, самостоятельно анализировать ответы коллег, аргументировать свою точку зрения, оперативно и четко применять свои знания. У обучающихся формируются умения составлять реферат, логично излагать свои мысли, подбирать факты из различных источников информации, находить убедительные примеры. Выступления обучающихся на семинарах способствуют развитию монологической речи, повышают их культуру общения.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся к обсуждению проблемы. Наиболее распространенной является следующая структура

практического занятия:

1. Вводное выступление преподавателя, в котором он напоминает задачи семинарского занятия, знакомит с планом его проведения, ставит проблему.
2. Выступления обучающихся (сообщения или доклады по заданным темам).
3. Дискуссия (обсуждение сообщений, докладов).
4. Подведение итогов (на заключительном этапе занятия преподаватель анализирует выступления обучающихся, оценивает их участие в дискуссии, обобщает материал и делает выводы).
5. Задания для рейтингового контроля успеваемости обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно, примерно за 2-3 недели. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, вопросы для обсуждения, распределяет доклады, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся готовить доклады, сообщения. Поэтому при подготовке к семинару преподаватель подробно объясняет, как готовить доклад, помогает составить план, подобрать примеры, наглядные пособия, сделать выводы. На консультациях он просматривает доклады, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

Сообщения и доклады должны быть небольшими, рассчитанными на 3-5 минут.

К практическому занятию должны готовиться все обучающиеся группы/потока. Кроме содержания выступлений, обучающимся необходимо подготовить вопросы/комментарии для обсуждения.

Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации

Зачет – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся.

К сдаче зачету допускаются обучающиеся, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.

Организация подготовки к зачету сугубо индивидуальна. Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов подготовки к зачету, пригодных для многих случаев.

При подготовке к зачету конспекты учебных занятий не должны являться единственным источником научной информации.

Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой.

Усвоение, закрепление и обобщение учебного материала следует проводить в несколько этапов:

- а) сквозное (тема за темой) повторение последовательных частей дисциплины, имеющих близкую смысловую связь; после каждой темы – воспроизведение учебного материала по памяти с использованием конспекта и пособий в тех случаях, когда что-то ещё не усвоено; прохождение таким образом всего курса;
- б) выборочное по отдельным темам и вопросам воспроизведение (мысленно или путём записи) учебного материала; выделение тем или вопросов, которые ещё не достаточно усвоены или поняты, и того, что уже хорошо запомнилось;
- в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение его по памяти;
- г) выборочное для самоконтроля воспроизведение по памяти ответов на вопросы.

Повторять следует не отдельные вопросы, а темы в той последовательности, как они излагались лектором. Это обеспечивает получение цельного представления об изученной дисциплине, а не отрывочных знаний по отдельным вопросам.

- Если в ходе повторения возникают какие-то неясности, затруднения в понимании определённых вопросов, их следует выписать отдельно и стремиться найти ответы самостоятельно, пользуясь конспектом лекций и литературой. В тех случаях, когда этого сделать не удастся, надо обращаться за помощью к преподавателю на консультации, которая обычно проводится перед зачетом.

На зачету по дисциплине «Мониторинг образовательных результатов» надо не только показать теоретические знания по предмету, но и умения применить их при выполнении ряда практических заданий – разработать педагогическую систему учебных занятий (разных типов и видов) обоснованно подобрать пути реализации для определенного типа общеобразовательной школы, сформулировать цели и задачи биоэкологического образования в конкретной школе и т.д.

Подготовка к зачету фактически должна проводиться на протяжении всего процесса изучения данной дисциплины. Время, отводимое в период промежуточной аттестации, даётся на то, чтобы восстановить в памяти изученный учебный материал и систематизировать его. Чем меньше усилий затрачивается на протяжении семестра, тем больше их приходится прилагать в дни подготовки к зачету. Форсированное же усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным. Регулярная учёба – вот лучший способ подготовки к зачету.