

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**

Кафедра специальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГИГИЕНЫ

Направление подготовки:
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Квалификация (степень) выпускника
Психология и социальная педагогика
БАКАЛАВР

Красноярск, 2018

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена доцентом кафедры специальной психологии Потылицевой В.Ю.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры социальной педагогики и социальной работы

протокол № 7 от «18» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой



Т. В. Фуряева

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института социально-гуманитарных технологий
«21» мая 2018 г. Протокол № 7

Председатель НМСС (Н)



Е. П. Кунстман

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата); Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональным стандартом «Педагог», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н.; нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательной программы Психология и социальная педагогика, очной формы обучения института социально-гуманитарных технологий КГПУ им. В.П. Астафьева с присвоением квалификации бакалавр.

Дисциплина «Основы здорового образа жизни и гигиены» относится к базовой части согласно учебного плана, изучается на 1 курсе в 1 семестре, индекс дисциплины в учебном плане – Б1.Б02.01

Трудоемкость дисциплины (общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины) составляет 2 з.е. или 72 часа, из них 36 часов аудиторных занятий (18 часов лекционных занятий, 18 часов семинарских) и 36 часа самостоятельной работы для бакалавров очной формы обучения.

Цели освоения дисциплины: системное получение знаний о человеке в общем комплексе гуманитарных дисциплин; получение знаний о развитии и функциях организма человека в норме и об условиях его оптимальной деятельности; изучение необходимых для жизни знаний о причинах, признаках и мерах предупреждения ряда наиболее распространенных заболеваний; освоение приемов оказания первой медицинской помощи при травмах и других неотложных состояниях.

Планируемые результаты обучения. В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями.

Таблица 1.

Планируемые результаты обучения

| Задачи освоения дисциплины | Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы) | Код результата обучения (компетенция) |
|----------------------------|---|---------------------------------------|
|----------------------------|---|---------------------------------------|

| | | |
|--|---|--|
| <p>Получение бакалаврами знаний о человеке, гигиенических факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности человека. Формирование у бакалавров знаний, умений и навыков</p> | <p>Знать: -причины, факторы, способствующие развитию наиболее распространенных терапевтических, инфекционных заболеваний, и основные их клинические проявления; -клинические признаки повреждений различных частей тела; -методы профилактики терапевтических, инфекционных заболеваний и травматизма;</p> | <p>способность использовать приемы оказания первой медицинской помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций ОК – 9</p> |
| <p>эффективной организации производственного (учебного) процесса в соответствии с гигиеническими требованиями, уровнем функциональных возможностей организма человека, состоянием здоровья; построения и организации профессиональной деятельности; грамотной организации досуга; сохранения здоровья и предупреждения заболеваний при различных видах деятельности.</p> | <p>- основные приемы оказания первой медицинской помощи при различных травмах и неотложных состояниях; Уметь: - оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах и других неотложных состояниях.</p> | <p>способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях ОПК – 1; способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства ОПК – 12</p> |

Контроль результатов освоения дисциплины. В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как подготовка к семинарам, посещение лекций, подготовка презентаций и докладов по выбранной проблеме. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации». Итоговая форма контроля – экзамен по модулю.

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
 - а) интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар);
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
 - а) технологии индивидуализации обучения.

Технологическая карта обучения дисциплине

Основы здорового образа жизни и гигиена

(наименование дисциплины)

бакалавров ОПОП

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология и социальная педагогика

по очной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

| Наименование разделов и тем дисциплины | Всего часов | Аудиторных часов | | | | Внеаудиторных часов | Формы и методы контроля | |
|--|-------------|------------------|--------|-----------|----------------|---------------------|--|-------------------------------|
| | | всего | лекций | семинаров | лаборат. работ | | | |
| Модуль 1. Основные медицинские знания Тема 1. Введение. Основные проблемы здоровья учащихся. | 8 | 4 | 2 | 2 | - | 4 | Составление словаря специальных терминов дисциплины. | Проверка содержания конспекта |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|--|--|
| Тема 2. Рациональный режим жизни разных возрастных групп. | 8 | 4 | 2 | 2 | - | 4 | 1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. Написание рефератов. | Анализ работы на занятиях. |
| Тема 3. Причины заболеваний и травматизма у детей, их влияние на организм. | 8 | 4 | 2 | 2 | - | 4 | Подготовка докладов | Анализ работы на занятиях. Доклады. Дискуссия. |
| Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и неотложных состояниях. | 8 | 4 | 2 | 2 | - | 4 | 1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. Написание рефератов. | Анализ работы на занятиях. Дискуссия. |
| Тема 5. Острые инфекции и профилактика их возникновения. | 8 | 4 | 2 | 2 | - | 4 | 1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. | Анализ работы на занятиях. |
| Тема 6. Функциональные нарушения высшей нервной деятельности у детей. | 8 | 4 | 2 | 2 | - | 4 | 1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки. | Анализ работы на занятиях. |
| Модуль 2. Заболевания органов | 8 | 4 | 2 | 2 | - | 4 | 1.Подготовка к занятию по теме. 2.Чтение учебника, лекций, решение | Анализ работы на занятиях. |

| | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|---|-----------------------------------|
| <p>и систем, меры профилактики. Вредные привычки.</p> <p>Тема 7. Заболевания органов кровообращения и кроветворения. Болезни органов пищеварения. Патология мочевыделительных путей, эндокринных органов.</p> | | | | | | | <p>задач и тестов.</p> <p>Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.</p> <p>Написание рефератов.</p> | <p>Доклады.</p> <p>Дискуссия.</p> |
| <p>Тема 8. Понятие об иммунитете. Эпидемиология. Три звена эпидемиологического процесса. Воздушно-капельные инфекции у детей.</p> | 8 | 4 | 2 | 2 | - | 4 | <p>1.Подготовка к занятию по теме.</p> <p>2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов.</p> <p>Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.</p> | <p>Анализ работы на занятиях.</p> |
| <p>Тема 9. Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркомания.</p> | 8 | 4 | 2 | 2 | - | 4 | <p>1.Подготовка к занятию по теме.</p> <p>2.Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов.</p> <p>Использование информационных ресурсов сайта университета, компьютерного класса, библиотеки.</p> <p>Написание рефератов.</p> | <p>Анализ работы на занятиях.</p> |
| ИТОГО: | 72 | 36 | 18 | 18 | - | 36 | | |
| Форма итогового контроля по учебному плану | экзамен | | | | | | | |
| Всего: | 72 | | | | | | | |

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение

Учебная дисциплина «Основы здорового образа жизни и гигиена» занимает важное место в ряду естественнонаучных дисциплин, обеспечивающих базовую систему знаний, необходимую для овладения высшим образованием по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Изучение данной дисциплины обусловлено тем, что необходимым условием успешной организации психолого-педагогического процесса является учет гигиенических особенностей предъявляемых к окружающей среде для правильной организации воспитательного процесса и процесса обучения и коррекции. Для психолога знание возрастных особенностей ребенка актуально.

Дисциплина «Основы здорового образа жизни и гигиена» основывается на законах диалектики, естественнонаучных принципах и системном подходе, что позволяет рассматривать организм как целостную, открытую развивающуюся систему.

Знания, полученные студентами при изучении дисциплины, формируют у них навыки ухода, как за здоровым, так и за больным ребенком с учетом его возрастных особенностей.

Принципы отбора содержания и организации учебного материала.

Программа строится на принципах:

- научности содержания – соответствие содержания образования уровню современной науки;
- доступности – соответствие излагаемого материала уровню подготовки студентов;
- системности и последовательности – осознание места изучаемого вопроса в общей системе знаний, его связи со всеми элементами этой системы;
- преемственности и согласованности с ранее изученными дисциплинами;
- целостности – учет специфики каждого раздела дисциплины и их взаимосвязь;
- модульности – укрупнение дидактических единиц.

Для освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни и гигиена» обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, полученные и сформированные в ходе изучения школьного курса «Биология», а также дисциплин «Анатомия и возрастная физиология»:

- здоровье и факторы, его определяющие;
- медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни;
- совместная деятельность семьи, дошкольного учреждения и школы в формировании здорового образа жизни детей и в профилактике заболеваний;
- основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии;
- меры профилактики инфекционных заболеваний;

– диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травмах.

Освоение дисциплины «Основы здорового образа жизни и гигиена» является необходимой основой для последующего изучения курсов, содержание которых связано с:

– актуальными вопросами формирования здорового образа жизни и культуры поведения;

– изучением социально-психологических и психолого педагогических аспектов здорового образа жизни;

– изучением факторов природной и социальной среды, влияющих на здоровье детей и взрослых;

– обеспечением комфортной и безопасной среды жилого и рабочего помещения;

– обеспечением здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.

Технология обучения по дисциплине включает в себя лекции, семинарские занятия, самостоятельную работу студентов, промежуточный тестовый контроль, зачет в конце курса. В ходе работы активно применяются мультимедийные материалы, таблицы, специальное оборудование.

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ОПОП бакалавриата – развитие у студентов личностных качеств, а также формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Содержание теоретического курса

Модуль 1. Основные медицинские знания

Тема 1. Введение. Основные проблемы здоровья учащихся.

Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи основ медицинских знаний и здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья. Показатели популяционного здоровья.

Влияние наследственности, социально-экономических и природных условий на рост и развитие детского организма, его состояние здоровья. Стресс и здоровье. Способы снятия психоэмоционального напряжения.

Тема 2. Рациональный режим жизни разных возрастных групп.

Значение режима дня различных возрастных групп. Особенности построения режима для детей разных возрастов. Шесть компонентов режима, необходимых для детей всех возрастов: сон, прием пищи, личная гигиена, прогулки, игровая деятельность. Учебная деятельность, отдых. Умственная деятельность. Утомление.

Понятие социальной адаптации. Организация жизни детей в период адаптации к дошкольному и школьному учреждению. Особенности адаптации у детей. Три группы адаптации: физиологическая, напряженная, патологическая.

Тема 3. Причины заболеваний и травматизма у детей, их влияние на организм.

Детский травматизм и его профилактика. Понятие о травме. Виды травм. Особенности и структура детского травматизма. Причины и оказание первой помощи. Травматический шок, особенности его протекания у детей. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, ранениях, черепно-мозговых травмах. Меры предупреждения несчастных случаев и травматизма.

Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и неотложных состояниях.

Повреждения и травмы. Ожоги и обморожения. Укусы насекомых, змей. Первая помощь при попадании в организм инородных тел. Первая помощь при утоплении. Понятие о реанимации.

Помощь при кровотечениях. Виды кровотечений. Понятие о патологическом и травматическом кровотечении. Способы остановки артериального, венозного и капиллярного кровотечений. Правила наложения жгута. Первая помощь при кровотечении из уха, носа, при легочном, желудочном, кишечном кровотечениях у детей. Способы временно остановки кровотечения: пальцевое прижатие, повязка, максимальное сгибание

конечности, возвышенное положение поврежденного органа, холод на место травмы.

Терминальные состояния. Способы реанимации. Лекарственная помощь. Характеристика терминальных состояний (агония, клиническая, биологическая смерть). Принципы и методы реанимации. Отработка навыков искусственной вентиляции легких, непрямой массаж сердца. Понятие о лекарственной помощи, способы введения лекарств в организм, особенности применения у детей.

Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы и первая помощь при них.

Тема 5. Острые инфекции и профилактика их возникновения.

Острые инфекции: корь, краснуха, ветряная оспа, коклюш, скарлатина, свинка, дифтерия, полиомиелит, ОРВИ. Источники инфекций. Ликвидация источников инфекций. Профилактика инфекционных болезней. Мероприятия, проводимые в учреждениях при возникновении инфекционного заболевания. Роль взаимодействия медицинского, педагогического и вспомогательного персонала в профилактике инфекционных заболеваний. Проведение противоэпидемических мероприятий, формирования здорового образа жизни.

Тема 6. Функциональные нарушения высшей нервной деятельности у детей.

Неадекватное поведение детей: упрямство, капризы, немотивированный плач, отказ от контакта с педагогом-воспитателем, двигательная расторможенность. Причины, меры профилактики. Неврозы. Особенности индивидуального подхода к детям, страдающим истерией, неврастенией, неврозом навязчивых состояний, заиканием, энурезом. Гигиена нервной системы. Физиологическая сущность и значение сна. Значение свежего воздуха для полноценного сна.

Модуль 2. Заболевания органов и систем, меры профилактики. Вредные привычки.

Тема 7. Заболевания органов кровообращения и кроветворения. Болезни органов пищеварения. Патология мочевыделительных путей, эндокринных органов.

Строение органов кровообращения. Врожденные пороки сердца. Приобретенные пороки сердца (недостаточность митрального клапана, стеноз митрального клапана, недостаточность аортального клапана, стеноз трехстворчатого клапана). Воспаление миокарда, эндокарда. Нарушение сердечного ритма. Миокардиодистрофия. Недостаточность кровообращения.

Сосудистая недостаточность. Артериальная гипертензия и гипотензия. Гипертоническая болезнь. Ревмокардит.

Заболевания полости рта (молочница, катаральный стоматит, стоматит язвенный). Диспепсия простая, острый гастрит. Хронический неинфекционный колит. Гастроэнтерит. Сальмонеллез, ботулизм, брюшной тиф, вирусный гепатит А. Гельминтозы: энтеробиоз, аскаридоз, описторхоз. Профилактика. Лечение.

Современные подходы к рациональному питанию: сбалансированное питание, лечебное питание. Нетрадиционные методы питания: раздельное питание, вегетарианство, голодание. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов для развития детского организма.

Гигиеническая оценка количественного и качественного состава пищи.

Строение, функции мочевыделительных путей. Пиелонефрит, цистит, вульвагинит. Этиология, течение, клиника. Профилактика. Уход за половыми органами. Гигиенические аспекты полового воспитания детей и подростков. Некоторые заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, несахарное мочеизнурение, гиперфункция вилочковой железы. Тиреотоксикоз.

Тема 8. Понятие об иммунитете. Эпидемиология. Три звена эпидемиологического процесса. Воздушно-капельные инфекции у детей.

Виды иммунитета: врожденный и приобретенный, естественный и искусственный, активный и пассивный. Понятие об эпидемиологии. Иммунопрофилактика. Виды прививок. Гигиеническая профилактика инфекционных заболеваний.

Заболевания с воздушно-капельным механизмом передачи. Острые респираторные вирусные инфекции, грипп, аденовирусная инфекция. Ангина, скарлатина, корь, дифтерия, коклюш, ветряная оспа. Этиология, патогенез, клиника, лечение, профилактика.

Тема 9. Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркомания.

Алкоголь. Губительный синдром плода: задержка роста плода и ребенка. Микроцефалия, гидроцефалия, нарушение психомоторного развития с умственной отсталостью, мышечная гипотония, аномалии глаз, ушей, носа, рта, врожденные пороки сердца, болезни почек и др. Алкоголь – враг семьи и общества. Никотин. Наркотическое действие табака. Вредные вещества табачного дыма: оксид углерода, синильная кислота, аммиак, формальдегид, радиоактивные вещества (полоний, свинец, висмут), канцерогенные вещества (бензопирен). Причины и характерные признаки этих состояний, физическая и психическая зависимость. Оказание первой помощи при передозировке наркотических средств.

Методические рекомендации для студентов по различным формам работы

Представленная рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни и гигиена» отражает содержание курса и последовательность его изучения. Каждый из дисциплинарных модулей содержит рейтинг-контроль текущей работы, промежуточный рейтинг контроль, включающие многие виды самостоятельной работы (подготовка рефератов, практические задания, тестовые задания, выступление на семинарах и др.), которые в совокупности дают общую оценку полученных знаний. При подготовке к практическим занятиям студенту необходимо ориентироваться не только на лекционный материал курса, но и на основную и дополнительную специальную литературу по курсу, современные инновационные технологии, видео, аудиоматериалы, источники Интернет.

Изучение дисциплины предполагается через лекционные и практические занятия. Содержание предмета разделено на 2 дисциплинарных модуля. Каждый дисциплинарный модуль обеспечен промежуточным рейтинг-контролем, который позволяет контролировать процесс усвоения дисциплины. Студент в праве самостоятельно выбирать форму выполнения заданий по рейтинг-контролю текущей работы.

Все задания практических занятий разделены на две категории: теоретические и практические. Это деление условное и введено для большей четкости структуры РПД. Однако в характере заданий действительно имеются некоторые отличия. Задания первой категории направлены на осмысление, обобщение и закрепление теоретического материала; на усвоение той или иной темы; на закрепление терминологии; на проверочное, творческое осмысление материала и др.

Задания второй категории предусматривают подготовку практического материала к занятию, подбор тематического, дидактического материала. Количество баллов, которые получает студент в промежуточном рейтинг-контроле определено степенью сложности выполняемого задания.

По результатам прохождения курса «Основы здорового образа жизни и гигиена» студент получает баллы, которые фиксируются в рейтинговой книжке студента. Оценка результативности прохождения учебного курса студентом предполагает дифференцированный подход, в зависимости от активности работы студента при изучении дисциплины.

Методические рекомендации для студентов по самостоятельным формам работы

РПД «Основы здорового образа жизни и гигиена» предусматривает перечень самостоятельных форм работы, все виды заданий предусмотрены учебным планом и носят научно-практический характер. При подготовке

заданий студенту необходимо ориентироваться на базовый лекционный курс, содержание практических занятий.

Подготовка к практическим занятиям (доклады, рефераты, опросы и др. виды деятельности) требуют от студентов умения успешного поиска информации и, соответственно, оформления научной мысли в реферативном ключе. В ходе самостоятельной работы по данному курсу студент должен уметь:

- осуществлять отбор существенной информации, необходимой для полного освещения изучаемой проблемы, отделять эту информацию от второстепенной;
- анализировать и синтезировать знания по исследуемой проблеме;
- обобщать и классифицировать информацию по исследовательским проблемам;
- логично и последовательно раскрывать вопросы тем разделов дисциплины;
- грамотно строить научный реферативный текст;
- стилистически правильно оформлять научную мысль.

Для более успешной работы студента мы считаем целесообразным обратить внимание на следующее. Первым этапом деятельности студента при самостоятельной подготовке к занятиям – это поиск литературных источников по конкретной теме. Основные источники – это книги, методические пособия и разработки, статьи в научных и научно-методических журналах, сборниках научных и научно-методических работ, материалы конференций, веб-страницы в Интернете. При их использовании необходимо правильное оформление ссылок на них.

При изучении публикаций по теме необходимо пользоваться научными библиотеками. Массовые библиотеки предназначены для повышения образовательного уровня читателей но, как правило, недостаточны для подготовки к семинарским занятиям, написания реферата, поэтому рекомендуем работать и в методическом кабинете института социально-гуманитарных технологий, в котором собран небольшой, но достаточно современный фонд специальной литературы.

Библиотеки:

Краевая научная библиотека им.В.И. Ленина

Городская библиотека им. М. Горького

Библиотека КГПУ им В.П. Астафьева

В последнее время все успешнее развивается компьютерная сеть и возможность доступа к электронным «книгохранилищам» центральных библиотек России. Ниже мы приводим их адреса:

1. Российская государственная библиотека (РГБ) – главная библиотека страны. РГБ – это общегосударственное хранилище отечественных и зарубежных книг, журналов и других материалов.

E – mail: nbros @ rsl. ru ; http: // www. rsl. ru

2. Российская национальная библиотека (РНБ) в Санкт – Петербурге (бывшая государственная библиотека им. М.Е. Салтыкова – Щедрина) – но из богатейших книгохранилищ мира.
E – mail: office@nrl.ru ; <http://www.nrl.ru>
3. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского Российской Академии образования (ГНПБ РАО)
E – mail: gnpbu@gnpbu.ru ; <http://www.gnpbu.ru>
4. Центральная научная библиотека Уральского отделения РАН (ЦНБ УрО РАН).
E – mail: csl@cbibl.uran.ru; <http://www.csl.e-burg.ru> ; <http://www.uran.ru>

Для более успешной работы в библиотеках города мы рекомендуем студентам сделать собственный каталог о наличии той, или иной книги в фондах книгохранилищ. Наряду с карточными каталогами все большее распространение в библиотеках получают электронные каталоги, которые существенно облегчают поиск информации по теме. Заметим, что необходимая информация может находиться в книгах, не всегда относящихся к данной конкретной теме. Поэтому студент в процессе поиска книг по конкретному вопросу должен проявить общее знание соответствующего раздела психологии, эрудицию и творческое отношение к научно-реферативной деятельности. Также полезно поиск информации по теме начать со знакомства с учебниками и словарями, в которых, как правило, отражаются наиболее признанные учеными и устоявшиеся знания, а уже затем переходить к изучению научных монографий, статей в научных журналах и сборниках трудов.

Студенты часто задают вопросы о том, какое количество источников должно быть использовано в работе. Безусловно, список литературы должен быть полным, что, в общем, характеризует осведомленность студента в изучаемой проблеме. Поэтому объем списка литературы при написании реферата должен содержать не менее 10 источников.

Отметим, что научная и специальная литература издается сравнительно небольшими тиражами, поэтому при конспектировании и работе над рефератом следует рассчитывать в большей степени на читальные залы библиотек, нежели на услуги абонемента. В любой библиотеке введена услуга ксерокопирования, где можно откопировать наиболее важные фрагменты изучаемых материалов. Эта услуга значительно сокращает процедуру переписывания публикаций, дает возможность работы с текстом.

Желательно все виды самостоятельной работы оформлять в электронном (письменном) виде. Задания предполагают творческий подход в решении и использовании дидактического материала. Все выполненные задания остаются в личном пользовании студента, которые будут необходимы при подготовке к государственному экзамену.

За каждое выполненное задание студент получает зачетные единицы. Сроки выполнения заданий устанавливаются преподавателем. Основные

требования к выполнению самостоятельных заданий: аккуратность, точность, достоверность.

Методические рекомендации для преподавателей

В целях оптимизации учебного процесса преподавателю рекомендуется:

- 1) обеспечить студентов необходимой информацией по изучаемому курсу, а именно:
 - а) тематическими планами лекционного и практического курса;
 - б) списком необходимой литературы (основной и дополнительной);
 - в) планами семинарских занятий с вопросами для самопроверки, списком необходимой литературы и практическими заданиями;
 - г) перечнем заданий для самостоятельной работы (темами рефератов, списком источников для конспектирования, подбором тем для составления библиографий и т.д.);
 - д) перечнем вопросов к экзамену или зачету;
 - е) сведениями об основных параметрах модульно-рейтинговой системы (модули, рейтинг-контроль и пр.).
- 2) своевременно подводить промежуточные итоги успеваемости и информировать о них студентов;
- 3) внедрять в учебный процесс новые технологии, в т. ч. компьютерные (электронные учебные пособия, программы тестирования);
- 4) соблюдать единство требований;
- 5) соблюдать нормы корпоративной культуры в общении с коллегами, этические нормы во взаимоотношениях со студентами;
- 6) следить за обновлением информации по читаемому курсу в литературе, периодических изданиях, сети INTERNET, постоянно работать над совершенствованием лекционного материала.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

| | | | |
|---|--|-------------------------------------|-----------|
| Наименование дисциплины/курса | Уровень/ступень образования | Количество зачетных единиц/кредитов | |
| Основы здорового образа жизни и гигиена | бакалавриат | 2 ЗЕТ | |
| Смежные дисциплины по учебному плану | | | |
| Предшествующие: Анатомия и возрастная физиология. | | | |
| Последующие: Психофизиологии с основами нейропсихологии. Психопатология с основами патопсихологии. Невропатология | | | |
| БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1 | | | |
| | Форма работы | Количество баллов 40 % | |
| | | min | max |
| Текущая работа | Доклад, разработка презентации доклада | 7 | 10 |
| | Тестирование | 8 | 10 |
| | Составление словаря специальных терминов | 5 | 10 |
| Промежуточный рейтинг-контроль | Индивидуальное собеседование | 5 | 10 |
| Итого | | 25 | 40 |
| БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2 | | | |
| | Форма работы | Количество баллов 40 % | |
| | | min | max |
| Текущая работа | Доклад, разработка презентации доклада | 7 | 10 |
| | Тестирование | 8 | 10 |
| | Составление словаря специальных терминов | 5 | 10 |
| Промежуточный рейтинг-контроль | Индивидуальное собеседование | 5 | 10 |
| Итого | | 25 | 40 |
| ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ | | | |
| Содержание | Форма работы* | Количество баллов 20 % | |
| | | min | max |
| Итоговая работа | Подготовка к зачету | 10 | 20 |
| Итого | | 0 | 0 |
| Общее количество баллов по | | min | max |

| | | | |
|--|--|-------------------|------------|
| дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля) | | 60 | 100 |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | | | |
| | Форма работы* | Количество баллов | |
| | | min | max |
| БР № 2 Тема № 4 | Подготовка таблиц, рисунков, схем (стимульных материалов) | 0 | 20 |
| Итого | | 0 | 20 |

Соответствие рейтинговых баллов и оценки

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Общее количество набранных баллов | Оценка |
| 0-59 | не зачтено |
| 60-100 | зачтено |

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра-разработчик: кафедра специальной психологии

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 7
от «18» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой
Т. В. Фурьева



ОДОБРЕНО
На заседании научно-методического совета
специальности (направления подготовки)
Протокол № 7
От «21» мая 2018 г.

Председатель НМСС (Н)
Е. П. Кунстман



**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Основы здорового образа жизни и гигиена
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование.
(код и наименование направления подготовки)

Психология и социальная педагогика
(направленность (профиль) образовательной программы)

Бакалавр
(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Потылицина В.Ю.



Экспертное заключение на фонд оценочных средств

Представленные фонды оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам Педагог (профессиональная деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденным приказом Минтруда России от 18.10.2013 N 544н.

Предлагаемые формы и средства аттестации адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Психология и социальная педагогика.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

Разработанные и представленные для экспертизы фонды оценочных средств рекомендуются к использованию в процессе подготовки по указанной программе **по дисциплине: Основы ЗОЖ и гигиена.**

Д.м.н., профессор ЛОР кафедры
КГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого
НИИ Мед. проблем Севера ФАНО РФ



И.А. Игнатова

И.А. Игнатова

подпись
удостоверяю
О.И. Сусарева

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Основы здорового образа жизни и гигиена» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора универсальных и общепрофессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата);
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. Психология и социальная педагогика, программа подготовки: прикладной бакалавриат, квалификация: Бакалавр;
- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ОК – 9 способность использовать приемы оказания первой медицинской помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

ОПК – 1 способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях;

ОПК – 12 способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

| Компетенция | Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции | Тип контроля | Оценочное средство/ КИМы | |
|---|---|-------------------------------|--------------------------|---|
| | | | Номер | Форма |
| ОК – 9 способность использовать приемы оказания первой медицинской помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | Анатомия и возрастная физиология Безопасность жизнедеятельности Подготовка к защите и выпускной квалификационной работы | текущий контроль успеваемости | 2 | тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины |
| | | текущий контроль успеваемости | 3 | проверка доклада |
| | | текущий контроль успеваемости | 5 | индивидуальное собеседование |
| | | промежуточная аттестация | 1 | экзамен по модулю |
| ОПК – 1 способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологи | Анатомия и возрастная физиология Безопасность жизнедеятельности Подготовка к защите и выпускной квалификационной работы | текущий контроль успеваемости | 2 | тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины |
| | | текущий контроль успеваемости | 3 | проверка доклада |

| | | | | |
|--|---|-------------------------------|---|---|
| ческого развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях | | текущий контроль успеваемости | 5 | индивидуальное собеседование |
| | | промежуточная аттестация | 1 | экзамен по модулю |
| ОПК – 12 способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства. | Анатомия и возрастная физиология Безопасность жизнедеятельности Подготовка к защите и выпускной квалификационной работы | текущий контроль успеваемости | 2 | тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины |
| | | текущий контроль успеваемости | 3 | проверка доклада |
| | | текущий контроль успеваемости | 5 | индивидуальное собеседование |
| | | промежуточная аттестация | 1 | экзамен по модулю |

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Оценочное средство: вопросы к экзамену.

Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы к экзамену.

| Формируемые компетенции | Продвинутый уровень сформированности | Базовый уровень сформированности компетенций | Пороговый уровень сформированности компетенций |
|-------------------------|--------------------------------------|--|--|
|-------------------------|--------------------------------------|--|--|

| | компетенций | | |
|--|--|---|---|
| | (87 - 100 баллов) отлично/зачтено | (73 - 86 баллов) хорошо/зачтено | (60 - 72 баллов)* удовлетворительно /зачтено |
| ОК – 9 способность использовать приемы оказания первой медицинской помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять образовательно- коррекционный процесс с учетом психофизических, возрастных особенностей и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся | Обучающийся на среднем уровне способен осуществлять образовательно- коррекционный процесс с учетом психофизических, возрастных особенностей и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся | Обучающийся на удовлетворительном уровне осуществлять образовательно- коррекционный процесс с учетом психофизических, возрастных особенностей и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся |
| ОПК – 1 способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологич еского развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных степенях | Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять образовательно- коррекционный процесс с учетом психофизических, возрастных особенностей и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся | Обучающийся на среднем уровне способен осуществлять образовательно- коррекционный процесс с учетом психофизических, возрастных особенностей и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся | Обучающийся на удовлетворительном уровне осуществлять образовательно- коррекционный процесс с учетом психофизических, возрастных особенностей и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся |
| ОПК – 12 способностью использовать здоровьесберега ющие технологии в профессиональн ой деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и | Обучающийся на высоком уровне способен к реализации дефектологических, педагогических, психологических, лингвистических, медико-биологических знаний для постановки и решения исследовательских задач в | Обучающийся на среднем уровне способен к реализации дефектологических, педагогических, психологических, лингвистических, медико-биологических знаний для постановки и решения исследовательских задач в профессиональной | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен к реализации дефектологических, педагогических, психологических, лингвистических, медико-биологических знаний для постановки и решения исследовательских |

| | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------|---------------------------------------|
| образовательного пространства. | профессиональной деятельности | деятельности | задач в профессиональной деятельности |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------|---------------------------------------|

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: составление словаря специальных терминов дисциплины; проверка презентации доклада; тестирование; индивидуальное собеседование по теме занятия.

4.2. Критерии оценивания.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - составление словаря специальных терминов дисциплины

| Критерии оценивания | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|--|-------------------------------------|
| Обучающийся опирается на теоретические знания по дисциплине | 2 |
| Применяет ранее изученные междисциплинарные знания | 4 |
| Использует дополнительную информацию (книги, компьютерные и медиа-пособия, цифровые образовательные ресурсы и др.), необходимую при составлении словаря специальных терминов дисциплины. | 4 |
| Максимальный балл | 10 |

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – составленному докладу / презентации

| Критерии оценивания | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|--|-------------------------------------|
| Актуальность темы доклада | 3 |
| Полнота раскрытия содержания проблемы исследования в докладе | 3 |
| Углубленность и проработанность научной литературы по теме доклада | 2 |
| Оригинальность подачи материала, презентации доклада | 2 |
| Максимальный балл | 10 |

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - тестирование

| Критерии оценивания | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|--|-------------------------------------|
| Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему | 4 |
| Раскрытие проблемы на теоретическом уровне с | 2 |

| | |
|--|----|
| корректным использованием научных понятий | |
| Аргументированность выводов | 2 |
| Ясность, четкость и лаконичность изложения материала | 2 |
| Максимальный балл | 10 |

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - индивидуальное собеседование по теме занятия

| Критерии оценивания | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|--|-------------------------------------|
| Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические и практические знания по теме занятия | 4 |
| Аргументирует свою точку зрения | 4 |
| Ясность, четкость изложения материала при собеседовании | 2 |
| Максимальный балл | 10 |

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

5.1. Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Основы здорового образа жизни и гигиена»

1. Понятие о неотложных состояниях.
2. Оказание первой медицинской помощи при обмороке.
3. Оказание первой медицинской помощи при коллапсе.
4. Оказание первой медицинской помощи при шоке.
5. Оказание первой медицинской помощи при стенокардии.
6. Оказание первой медицинской помощи при инфаркте миокарда.
7. Техника подкожных инъекций на фантоме.
8. Техника внутримышечных инъекций на фантоме.
9. Техника измерения артериального давления.
10. Определение частоты пульса и дыхания.
11. Применение горчичников, компрессов, медицинских банок.
12. Оказание первой медицинской помощи при отеке гортани.
13. Оказание первой медицинской помощи при приступе бронхиальной астмы.
14. Оказание первой медицинской помощи при тяжелой пневмонии.
15. Оказание первой медицинской помощи при почечной и печеночной коликах.
16. Оказание первой медицинской помощи при сахарном диабете (диабетической и гипергликемической комах).
17. Оказание первой медицинской помощи при различных отравлениях.
18. Оказание первой медицинской помощи при желудочном и кишечном
19. кровотечениях.
20. Техника проведения ингаляций в домашних условиях.
21. Техника промывания желудка.
22. Правила применения грелки и пузыря со льдом.

23. Техника проведения клизм.
24. Травмы. Основные виды травм. Осложнения травм.
25. Детский травматизм и его виды.
26. Травматический шок.
27. Кровотечения, способы остановки кровотечений.
28. Переломы костей, транспортная иммобилизация.
29. Синдром длительного сдавления. Первая помощь.
30. Ожоги. Первая помощь, меры профилактики.
31. Отморожения. Первая помощь, меры профилактики.
32. Наложить повязку «чепец».
33. Дать понятие о микробах, и их классификации.
34. Эпидемический процесс, его звенья. Основные формы эпидемического
35. процесса. Что называется эпидемическим очагом?
36. Дезинфекция, ее виды и способы.
37. Дезинсекция, дератизация, их виды и способы.
38. Иммуниетет, его виды.
39. Факторы, снижающие иммуниетет.
40. Методы создания приобретенного иммуниетета.
41. Вакцины, сыворотки, гамма-глобулины.
42. Прививочный календарь. Осложнения при введении вакцин и сывороток.
43. Профилактические мероприятия при инфекционных заболеваниях.
44. Дать определение понятиям «здоровье» и «болезнь».
45. Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе.
46. Факторы, формирующие здоровье детей.
47. Показатели здоровья. Основные группы здоровья детей.
48. Роль учителя в сохранении и укреплении здоровья детей, предупреждении заболеваний у школьников.
49. Состояние окружающей среды и здоровье детей.
50. Особенности заболеваемости детей в экологически неблагоприятных районах.
51. Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?
52. Каковы пути формирования здорового образа жизни у детей и роль педагога в этом процессе?
53. Каково значение семьи в формировании здорового образа жизни?
54. В чем заключается вредное воздействие алкоголя, курения и наркотиков на здоровье детей и подростков?
55. Дать понятие о стрессе и дистрессе.
56. Сексуальная культура и здоровье. Методы планирования семьи.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

6.1. Составьте словарь специальных терминов, используемых в дисциплине «Основы здорового образа жизни и гигиена».

6.2. **Напишите доклад и разработайте презентацию по актуальной**

проблеме в ЗОЖ и гигиены.

Критерии оценивания по оценочному средству:

1. Умеет вести научную дискуссию, демонстрирует умение публичного выступления.
2. Излагает материал логично, лаконично, выделяет существенные аспекты проблемы.
3. Способен аргументированно и обоснованно представить основные положения, значение существующих исследований и научно-методических разработок в решении проблемы.
4. Демонстрирует уважительное отношение к авторам, не нарушая этических принципов, дает сравнительный критический анализ, критически оценивает собственную позицию.
4. Умеет построить доклад с учетом особенностей аудитории.
5. Применяет информационные технологии с учетом особенностей восприятия аудитории (оформление презентации, читаемость текста, четкость представленных данных).

Примерная тематика докладов

1. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
2. Здоровье людей – главный показатель социально-экономической зрелости и культуры государства.
3. Право граждан России на здоровье, гарантируемое конституцией Российской Федерации.
4. Объективные и субъективные факторы, формирующие образ жизни человека.
5. Материальные и нематериальные факторы, воздействующие на образ жизни (природные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные).
6. Категории образа жизни: экономическая («уровень жизни»), социологическая («качество жизни»), социально-психологическая («стиль жизни»), социально-экономическая («уклад жизни»).
7. Общественное здоровье.
8. Заболеваемость и смертность населения России.
9. Состояние здоровья детского населения.
10. Состояние здоровья населения Республики Мордовия.
11. Организация здравоохранения.
12. Охрана здоровья женщин и детей.
13. Профилактика заболеваний и роль педагогов в укреплении здоровья
14. школьников.
15. Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.
16. Перспективы здравоохранения России и РМ.
17. Всемирная организация здравоохранения.
18. Биологическое и социальное в природе человека.

19. Блага цивилизации – положительные и отрицательные моменты.

20. Взаимоотношение современного человека с природой.

6.3. Примеры тестовых вопросов

Тесты

Тест по базовому модулю 1

1. Здоровье – это:

а - отсутствие болезней и удовлетворительная субъективная оценка здоровья

б – положительная субъективная оценка здоровья

в – состояние полного физического, психического и социального благополучия

2. Здоровый образ не предполагает:

а – физически активный образ жизни

б – интеллектуальный образ жизни

в – эмоционально-насыщенный

г – нравственно-порядочный

д – психологически-напряженный

3. Факторы, определяющие здоровье человека:

а – наследственность

б – образ жизни

в – экология

г – здравоохранение

д – все выше перечисленное

4. Наибольшее значение для здоровья имеют:

а – наследственность

б – образ жизни

в – экология

г – здравоохранение

5. Факторы, имеющие наименьшее значение в формировании здоровья:

а – наследственность

б – образ жизни

в – экология

г – здравоохранение

6. Основными факторами риска для здоровья являются:

а – нерациональное питание

б – малоподвижный образ жизни

в – психическое перенапряжение

г – вредные привычки²⁵

7. Основными компонентами здоровья являются:

- а – физический
- б – психический
- в – социальный

8. Курение не является фактором риска развития следующих заболеваний:

- а – ожирение
- б – сердечно-сосудистых
- в – органов дыхания
- г – органов пищеварения
- д – онкологических

9. Основные факторы, способствующие возникновению ожирения:

- а – неумеренное потребление углеводов
- б – увеличение калорийности пищи
- в – малоподвижный образ жизни
- г – нерациональное питание

10. Для оценки физического развития могут использоваться данные:

- а – рост
- б – масса тела
- в – ЖЕЛ
- г – ОГК
- д – ОГ
- е – все выше перечисленное

11. Первичная профилактика – это:

- а – предупреждение возникновения заболевания
- б – предупреждение обострения заболевания
- в – лечение осложнений

12. Физические перенапряжения могут вызвать заболевания вследствие:

- а – малой нагрузки на нервно-мышечный аппарат
- б – выполнение быстрых повторяющихся движений
- в – длительность перерыва для отдыха
- г – условия труда

13. Задача профилактических осмотров – это выявление:

- а – хронических заболеваний
- б – факторов риска
- в – занимающихся спортом²⁶

14. Профилактика каких нарушений проводится в детском возрасте:

- а – осанки
- б – плоскостопия

в – близорукости
г – все перечисленное

15. Вторичная профилактика – это:
а – предупреждение возникновения заболевания
б – предупреждение обострения заболевания
в – лечение осложнений

16. Элементы приоритетных факторов здоровья:
а – красота
б – карьера
в – рейтинг в обществе
г – материальный стимул
д - все перечисленное

17. К методам коррекции здоровья относят:
а – распрос
б – здоровьесберегающие технологии
в – составление индивидуальных оздоровительных программ
г – консультации

18. Обусловленность названия «вредные привычки»:
а – наносят вред окружающей природе
б – наносят вред здоровью человека
в – наносят вред обществу
г – наносят вред окружающим

19. Взаимоотношения табакокурения и наркомании:
а – курение у детей способствует развитию наркомании
б – курение является разновидностью легализованной наркомании (табачная наркомания)
в – курение не имеет никакого отношения к наркомании
г – курение защищает от развития наркомании

20. Вклад медицинских факторов в формирование здоровья населения составляет:
а – 15-20%
б – 10-15%
в – 20-25%
г – 50-55%²⁷

Тест по базовому модулю 2

1. В медицине здоровье человека рассматривается как ...

- а - отсутствие хронических, наследственных заболеваний
- б – состояние физического, психического и социального благополучия человека
- в – нормальное функционирование всех систем организма человека
- г – адаптация организма к факторам внешней среды

2. К факторам здоровья в образе жизни человека относится ...

- а - гиподинамия
- б – курение
- в – рациональное питание
- г – закаливание

3. Дети четвертой медицинской группы по уровню здоровья обучаются ...

- а - в условиях стационара
- б – в специализированных школах
- в – в общеобразовательных школах
- г – в общеобразовательных школах-интернатах

4. К основным показателям популяционного здоровья относятся ...

- а - статистические, экономические, демографические
- б – медико-демографические, экономические
- в – медико-демографические, заболеваемость, болезненность, инвалидность
- г – природно-климатические, социологические

5. Взаимодействие возбудителя заболевания с восприимчивым организмом называется ...

- а - началом заболевания
- б – защитной реакцией организма
- в – инфекционным процессом
- г – эпидемическим процессом

6. Иммунитетом называется способность организма ...

- а - предупреждать попадание микробов в организм
- б – выводить токсины из организма
- в – распознать генетически чужеродное и уничтожить
- г – предупреждать переход острой формы заболевания в хроническую

7. Мероприятия по уничтожению микробов – возбудителей инфекционного заболевания называются ...

- а - дезинфекцией
- б – дезинсекцией
- в – иммунизацией
- г – дератизацией

8. Понятие «здоровый образ жизни» относится к...

- а - ежедневному поведению человека, позволяющему выполнять ему

профессиональные навыки

б – обычному хорошему поведению человека

в – поведению человека, позволяющему выжить ему в экстремальных условиях

г – устойчивому стереотипу поведения, способствующему сохранению и укреплению здоровья индивидуума

9. Социально значимыми вредными привычками не являются...

а - курение

б – отсутствие режима дня

в – употребление наркотиков

г – злоупотребление алкоголем

10. Степень алкогольного опьянения не зависит от...

а - времени суток, количества участников

б – содержания алкоголя в напитке

в – времени употребления алкоголя

г – массы тела

11. Специфическими особенностями ребенка, влияющими на его здоровье являются...

а - врожденная устойчивость к действию патологических факторов

б – интенсивность процессов роста и обмена веществ

в – низкий уровень процессов обмена веществ и роста организма

г – отсутствие наследственных аномалий и повышенная невосприимчивость к инфекциям

12. К основным признакам первичного сифилиса относится ...

а - гнойное отделяемое из мочеиспускательного канала

б – появление твердого шанкра

в – появление папулезной сыпи

г – появление розеолезной сыпи

13. Состояние полного физического, психического и социального благополучия детородной функции индивидуума называется _____ здоровьем

а - семейным

б – репродуктивным

в – индивидуальным

г – популяционным

14. Профилактика нарушений осанки:

а – гиподинамия

б – формирование мышечного корсета

в – мягкая постель

15. Совокупность экономических, правовых, медицинских мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, называют охраной здоровья

- а - населения
- б – работающих
- в – пенсионеров
- г – детей

16. Для оценки функционального состояния используют:

- а – рост
- б – масса тела
- в – ЧСС
- г – ОГК
- д – АД
- е - возраст
- ж – все выше перечисленное

17. К субъективным методам обследования относят:

- а – осмотр
- б – расспрос
- в – выступление
- г – выслушивание

18. Вклад генетических факторов в формирование здоровья населения составляет:

- а – 15-20%
- б – 10-15%
- в – 20-25%
- г – 50-55%³⁰

19. Фактор, имеющий наибольшее значение в формировании здоровья:

- а – экологический
- б – генетический
- в – условия и образ жизни
- г – медицинское обеспечение

20. Закаливание предупреждает:

- а – простудные заболевания
- б – заболевания желудочно-кишечного тракта
- в – заболевания нервной системы
- г – заболевания сердечно-сосудистой системы

6.4. Индивидуальное собеседование по теме занятия. Проанализируйте лекционный материал, учебники, учебно-методические пособия, монографии и

научную литературу по темам (предложенные преподавателем) дисциплины. Составьте план ответа, аргументируя свою точку зрения. Решение задач.

Задача 1. В автобусе внезапно одному из пассажиров стало плохо. Возникли сильные боли за грудиной, отдающие в левую руку, лопатку; появились чувство нехватки воздуха, головокружение, слабость. При осмотре: кожные покровы бледные, покрыты холодным потом, пульс 60-62 удара в мин., слабого наполнения, дыхание поверхностное, учащенное. Какова причина тяжелого состояния? Перечислите мероприятия неотложной доврачебной медицинской помощи.

Задача 2. У мужчины 50 лет на работе появились боли в области сердца, отдающие в левую руку. Ранее боли проходили после приема нитроглицерина, но в настоящее время не купируются. Кожные покровы обычной окраски; пульс 86-88 ударов в мин., удовлетворительного наполнения, артериальное давление 160/90 мм. рт. ст. Дыхание - 20 в мин. Какова причина такого состояния? Назовите мероприятия неотложной медицинской помощи.

Задача 3. Школьник, отвечая на уроке у доски, в душном классе, почувствовал головокружение, тошноту, потемнение в глазах. Затем побледнел, потерял сознание и упал. Объективно: пульс резко ослаблен, артериальное давление снижено, дыхание поверхностное, зрачки широкие, слабо реагируют на свет. Чем вызвано такое состояние? Перечислите объем и очередность первой доврачебной медицинской помощи.

Задача 4. В школьной учительской одна из педагогов почувствовала себя плохо. Появились сильная головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, тошнота. Отмечается резкое покраснение лица и шеи, потливость, дрожь в конечностях. Артериальное давление 210/120 мм. рт. ст. Какова причина такого состояния? В чем заключаются мероприятия неотложной медицинской помощи?

Задача 5. Юноша, 19 лет, в течение нескольких дней чувствовал сильную жажду, сухость во рту, головную боль, вялость, сонливость, тошноту, после чего развилась кома. Больной не реагирует на раздражители, отмечается шумное глубокое дыхание, запах ацетона изо рта, пульс учащен. Кожные покровы сухие, их упругость резко снижена, глаза западают, тонус глазных яблок снижен, черты лица заострены. Зрачки узкие. Чем объяснить такое состояние? Перечислите мероприятия первой доврачебной медицинской помощи.

Задача 6. Подросток, 14 лет, страдающий сахарным диабетом, внезапно стал возбужденным, раздражительным, агрессивным, у него начал заплетаться

язык, появились нескоординированные движения, гримасы. Затем - судороги, потеря сознания. Объективно: температура понижена, кожные покровы влажные, дыхание поверхностное, зрачки расширены.

Ваш диагноз? В чем заключаются мероприятия неотложной медицинской помощи?

Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год


В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной педагогики и социальной работы

«13»мая 2019 г. протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой социальной педагогики и социальной работы
Т. В. Фуряева 

Одобрено НМСС (Н)

Протокол № 9 от «14» мая 2019 г.

Председатель НМСС (Н)



КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология и социальная педагогика

по очной форме обучения

| № п/п | Наименование | Место хранения/ электронный адрес | Кол-во экземпляров/ точек доступа |
|----------------------------------|---|---|---|
| ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА | | | |
| 1. | Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 320 с. | Научная библиотека | 21 |
| 2. | Полиевский, С. А. Общая и специальная гигиена [Текст] : учебник / С. А. Полиевский, А. Н. Шафранская. - М. : Академия, 2009. - 304 с. | Научная библиотека | 17 |
| 3. | Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - Москва : Прометей, 2012. - 86 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7042-2355-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Индивидуальный неограниченный доступ |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА | | | |
| 4. | Пивоваров, Ю. П. Гигиена и основы экологии человека [Текст] : рекомендовано Мин.образования / Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 512 с. | Научная библиотека | 1 |
| 5. | Щедрина, Анна Григорьевна. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические. медицинские. психологические, педагогические. экологические | Научная библиотека | 1 |

| | | | |
|---|--|---|--------------------------------------|
| | аспекты [Текст] : монография / А. Г. Щедрина. - Новосибирск : Альфа - Виста, 2007. - 144 с. | | |
| УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ | | | |
| 6. | Панкова, Елена Степановна. Практические занятия по курсу возрастной физиологии, анатомии и школьной гигиены [Текст] : учебное пособие / Е. С. Панкова. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2005. - 312 с. | Научная библиотека | 126 |
| 7. | Гальперин, Соломон Ильич. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) [Текст] : учебное пособие / С. И. Гальперин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Высшая школа, 1974. - 467, [1] с. | Научная библиотека | 1 |
| РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ | | | |
| 8. | Российское образование [Электронный ресурс] : Федеральный портал. | http://www.edu.ru | свободный |
| 9. | Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : Федеральный портал. | http://window.edu.ru | свободный |
| 10. | Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] : Федеральный портал. | http://fcior.edu.ru | свободный |
| ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ | | | |
| 11. | Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . | http://elibrary.ru | свободный |
| 12. | Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992. | Научная библиотека | локальная сеть вуза |
| 13. | East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - . | https://dlib.eastview.com | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 14. | Антиплагиат. Вуз [Электронный ресурс] | https://krasspu.antiplagiat.ru | Индивидуальный доступ |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | | | |
| 15. | Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) | https://icdlib.nspu.ru | Индивидуальный неограниченный доступ |

Согласовано:

главный библиотекарь / Казанцева Е.Ю.
(должность структурного подразделения) *Казанцева* (подпись) (Фамилия И.О.)

**КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология и социальная педагогика

по очной форме обучения

| Аудитория | Оборудование |
|---|---|
| Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 1-02 | Маркерная доска-1шт. |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 1-03 | Учебная доска-1шт. |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 1-04 Учебно-исследовательская лаборатория «Студия инклюзивного образования» | Проектор-1шт., компьютер с колонками -1шт., детский игровой терминал «Солнышко» настенный -2 шт., пробковые доски-2шт., флипчарт-1шт., экран-1шт., интерактивная доска-1шт., учебная доска-1шт., стол для инвалида-колясочника -1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL) |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 1-05 | Телевизор-1шт, учебная доска -1 шт. |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 1-06 | Телевизор-1шт, маркерная доска -1шт. |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 1-07 | Проектор-1шт, компьютер-1шт, маркерная доска-1шт, учебная доска-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL) |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 1-08 | Проектор-1шт, компьютер-1шт, интерактивная доска-1шт, маркерная доска-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL) |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 1-09а | Учебная доска-1шт. |
| г. Красноярск, ул. | Компьютеры-2шт., ноутбуки-3шт., Электроэнцефалограф, |

| | |
|--|---|
| Взлетная, д. 20, ауд. 1-10 Научно-исследовательская лаборатория «Научно-практическая лаборатория инновационных методов обследования и коррекции сенсорных систем человека» | Нейроэнергокартограф, Приборы психофизиологического тестирования "Психофизиолог", Кардиограф "Валента", Приборы динамической омегаметрии головного мозга "Омега-тестер", аппаратно-программный комплекс биологической обратной связи "БОС-пульс профессиональный", Прибор доплеровской диагностики "Ангиодин", приборы для микрополяризации головного мозга, беговая дорожка, велоэргометр, мяч гимнастический, маты, шведская стенка, батут, комплекс гимнастический гротто, Комплект логопедический, Комплекты психологических тестов, методические пособия кафедры специальной психологии, Международного института аутизма, литература по психологии, дефектологии, логопедии. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL) |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 1-11 | Проектор-1шт, компьютер с колонками-1шт, экран-1шт, учебная доска-2шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL) |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-06 | Учебная доска-1шт, маркерная доска-1шт. |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-08 | Проектор-1шт, компьютер-1шт, интерактивная доска-1шт, маркерная доска-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL) |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-10 Учебно-исследовательская лаборатория «Проектирование образовательной среды по методу Марии Монтессори | Комплект Монтессори-материалов (упражнения в практической жизни, сенсорика, математика, язык, космическое воспитание, маркерная доска), методический материал, нормативные документы по организации социального обслуживания |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-12 | Компьютер-12 шт., интерактивная доска-1шт, проектор-1шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017 |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-14 | Компьютер-5шт, МФУ-1шт, учебная доска-1шт, пробковая доска-1шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017 |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-14а | Экран-1шт, учебная доска-1шт. |

| | |
|--|--|
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-15 «Ресурсный центр поддержки людей с комплексными нарушениями здоровья (одновременным нарушением слуха и зрения)» | Компьютер-1шт., ноутбук-2шт., принтер-1шт., планшет-3шт., ноутбук-трансформер-1шт., магнитно-маркерная доска-1шт., учебно-методическая литература. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL) |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-16 | Компьютер-2шт., МФУ-2шт., комплект материалов по психологии (учебная, учебно-методическая литература). Linux Mint – (Свободная лицензия GPL) |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-16а | Проектор-1шт., ноутбук-1шт., макет строения человека-1шт., макет внутренних органов человека-1шт., компьютер-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL) |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-18 | Маркерная доска-1шт., интерактивная доска-1шт. |
| Аудитории для самостоятельной работы | |
| г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-05 Центр самостоятельной работы | <u>компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт.</u> Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (OEM лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016); <u>ноутбук-10 шт.</u> Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017 |
| г. Красноярск, ул. Взлетная, 20 ауд. 2-09 Ресурсный центр | Компьютер-13шт., ноутбук-2шт., научно-справочная литература. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017 |
| г. Красноярск, ул. | Компьютер -1шт. |

| | |
|--------------------------|--|
| Взлетная 20 ауд. 3-09 | Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия); КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016) |
|--------------------------|--|
