

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра специальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА

Специальность 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения
Специализация №4 «Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков
группы риска»

Квалификация: Социальный педагог

Красноярск, 2020

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена доктором медицинских наук, профессором кафедры специальной психологии Кожевниковой Т.А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры специальной психологии

протокол № 9 от 8 мая 2020 г.

Заведующий кафедрой  С.Н. Шилов

Одобрена на заседании НМСС(Н)

Протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС(Н)




Е. П.Кунстман

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена» составлена доктором медицинских наук, профессором кафедры специальной психологии Кожевниковой Т.А.

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


Протокол № 9 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой социальной педагогики и социальной работы

Доктор педагогических наук, профессор _____  Т. В. Фуряева

Одобрена на заседании НМСС(Н)

Протокол № 9 от «21» мая 2021 г.

Председатель НМСС(Н) _____  Е. П. Кунстман

Рабочая программа дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиена»
актуализирована д.м.н., профессором кафедры специальной
психологии Кожевниковой Т.А.

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

Протокол № 9 от «04» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой социальной педагогики и социальной работы

Доктор педагогических наук, профессор  Т. В. Фуряева

Одобрена на заседании НМСС(Н)
Протокол № 9 от «11» мая 2022 г.

Председатель НМСС(Н)  Е. П. Кунстман

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Основы ЗОЖ и гигиена» разработана согласно ФГОС ВО по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения (уровень специалитета); Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 года №514н.

Дисциплина относится к базовой части согласно учебного плана, изучается на 1 курсе в 1 семестре.

1.2. Трудоемкость дисциплины (общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины) составляет 2 з.е. или 72 часа, из них 24 часа аудиторных занятий (12 часов лекционных занятий, 12 часов практических) и 48 часов самостоятельной работы для специалистов очной формы обучения.

1.3. 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.

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

ОК – 9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

ПК-5 способность реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей

Планируемые результаты обучения

Таблица 1.

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Получение знаний о человеке, гигиенических факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности человека	Знать: причины, факторы, способствующие развитию наиболее распространенных терапевтических, инфекционных заболеваний, и основные их клинические проявления Уметь: Формировать модель	способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни ОК – 9

	здоровьесберегающего поведения и навыки его совершенствования Владеть: здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности	
Получение знаний и умений владения педагогическими и психологическими технологиями, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни	Знать: педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни Уметь: реализовывать на практике педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни Владеть: применять педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром	способность реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей ПК-5

1.5 Контроль результатов освоения дисциплины. В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как составление словаря специальных терминов дисциплины, составление доклада / презентации, индивидуальное собеседование по теме занятия, допуск к экзамену по модулю в форме тестирования. 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.

1.6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарско-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.

2.1. Технологическая карта обучения дисциплине **Основы здорового образа жизни и гигиена**

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска

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	6	2	1	1	-	4	составление словаря специальных терминов дисциплины, составление доклада / презентации, индивидуальное собеседование по теме занятия
Тема 2. Рациональный режим жизни разных возрастных групп	6	2	1	1	-	4	составление словаря специальных терминов дисциплины, составление доклада / презентации, индивидуальное собеседование по теме занятия
Тема 3. Причины заболеваний и травматизма у детей, их влияние на организм	6	2	1	1	-	4	составление словаря специальных терминов дисциплины, составление доклада / презентации, индивидуальное собеседование по теме занятия
Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях и неотложных состояниях	9	3	1	2	-	6	составление словаря специальных терминов дисциплины, составление доклада / презентации, индивидуальное собеседование по теме занятия
Тема 5. Острые инфекции и профилактика их возникновения	9	3	2	1	-	6	составление словаря специальных терминов дисциплины, составление доклада / презентации, индивидуальное собеседование по теме занятия
Тема 6. Функциональные нарушения высшей нервной деятельности у детей	8	2	1	1	-	6	составление словаря специальных терминов дисциплины, составление доклада / презентации, индивидуальное собеседование по теме занятия

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	8	2	1	1	-	6	составление словаря специальных терминов дисциплины, составление доклада / презентации, индивидуальное собеседование по теме занятия, допуск к экзамену по модулю в форме тестирования
Тема 8. Понятие об иммунитете. Эпидемиология. Три звена эпидемиологического процесса. Воздушно-капельные инфекции у детей.	10	4	2	2	-	6	составление словаря специальных терминов дисциплины, составление доклада / презентации, индивидуальное собеседование по теме занятия, допуск к экзамену по модулю в форме тестирования
Тема 9. Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркомания	10	4	2	2	-	6	составление словаря специальных терминов дисциплины, составление доклада / презентации, индивидуальное собеседование по теме занятия допуск к экзамену по модулю в форме тестирования
ИТОГО:	72	24	12	12	-	48	экзамен по модулю

2.2. 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 специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения, специализация «Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска».

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 взаимодействия;
- 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;
- основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии;
- меры профилактики инфекционных заболеваний;
- диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травмах.

Освоение дисциплины «Основы педиатрии» 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.

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.

2.3. 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: offise @ 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 УрОРАН).

E – mail: csl @ cbibl . uran. ru; http: // www. csl.e – burg. ru ; http: // www. uran. su 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:

б) 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 ЗОЖ и гигиена	специалитет	2 ЗЕТ	
БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Доклад, разработка презентации доклада	10	15
	Составление словаря специальных терминов	7	10
Промежуточный рейтинг- контроль	Индивидуальное собеседование	8	15
Итого		25	40
БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Доклад, разработка презентации доклада	10	15
	Составление словаря специальных терминов	7	10
Промежуточный рейтинг- контроль	Индивидуальное собеседование	8	15
	Допуск к экзамену по модулю в форме тестирования	10	20
Итого		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

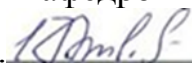
Соответствие рейтинговых баллов и оценки


<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
Менее 60	Не допущен к экзамену по модулю
60-100	допущен к экзамену по модулю

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 № 9
от «08» мая 2020 г.
Заведующий кафедрой
Шилов С.Н. 

ОДОБРЕНО
на заседании научно-
методического
совета специальности
Протокол № 8
от « 20» мая 2020 г.
Председатель НМСС (Н)
Е.П. Кунстман 

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся Основы ЗОЖ и гигиена
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

Специальность 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

Специализация Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска

Социальный педагог
(квалификация (степень) выпускника)

д. мед. наук, профессор Кожевникова Т.А.



Экспертное заключение на фонды оценочных средств

Представленные фонды оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствуют требованиям ФГОС ВО и профессиональному стандарту «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н.

Предлагаемые формы и средства аттестации адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения, специализация «Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска».

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 дисциплинам:

1. 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

1.1. Назначение фонда оценочных средств

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 (специальности);

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общекультурных 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 специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения);

образовательной программы высшего образования по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения, специализация: Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска, квалификация: социальный педагог;

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

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

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

ПК – 5 способность реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей.

Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство	
			Номер	Форма
ОК – 9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Анатомия и возрастная физиология Безопасность жизнедеятельности Физическая культура и спорт Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке/Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм/Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов) Основы социальной медицины	текущий контроль успеваемости	2	составление словаря специальных терминов дисциплины
			3	составление доклада / презентации
			4	индивидуальное собеседование по теме занятия
			5	допуск к экзамену по модулю в форме тестирования
ПК – 5 способность реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей	Анатомия и возрастная физиология Социально-педагогические технологии Психологические основы профилактической деятельности Самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся Методы психолого-педагогической профилактики девиантного поведения у детей и подростков Современные технологии в деятельности социального педагога Инновационные практики социально-педагогической	текущий контроль успеваемости	2	составление словаря специальных терминов дисциплины
			3	составление доклада / презентации
			4	индивидуальное собеседование по теме занятия
			5	допуск к экзамену по модулю в форме тестирования

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену по модулю.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство вопросы к комплексному экзамену по модулю «Основы здорового образа жизни и гигиена»

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – вопросы к экзамену по модулю

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично	(73 - 86 баллов) хорошо	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно
ОК – 9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Обучающийся на высоком уровне способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Обучающийся на среднем уровне способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни
ПК – 5 способность реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей	Обучающийся на высоком уровне способен реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей	Обучающийся на среднем уровне способен реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей

*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, составление доклада / презентации, индивидуальное собеседование по теме занятия, допуск к экзамену по модулю в форме тестирования

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 – составление доклада / презентации

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Актуальность темы доклада	3
Полнота раскрытия содержания проблемы исследования в докладе	5
Углубленность и проработанность научной литературы по теме доклада	5
Оригинальность подачи материала, презентации доклада	3
Максимальный балл	15

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - индивидуальное собеседование по теме занятия

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические и практические знания по теме занятия	5
Аргументирует свою точку зрения	4
Ясность, четкость изложения материала при собеседовании	5

Максимальный балл	15
4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - допуск к экзамену по модулю в форме тестирования	
Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему	4
Раскрытие проблемы на теоретическом уровне с корректным использованием научных понятий	2
Аргументированность выводов	2
Ясность, четкость и лаконичность изложения материала	2
Максимальный балл	10

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

5.1. Типовые вопросы к экзамену по модулю (по дисциплине «Основы ЗОЖ 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 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 процесса. Что называется эпидемическим очагом?
36. Дезинфекция, ее виды и способы.
37. Дезинсекция, дератизация, их виды и способы.
38. Иммуитет, его виды.
39. Факторы, снижающие иммунитет.
40. Методы создания приобретенного иммунитета.
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,
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 (2)
«Основы здорового образа жизни и гигиена».

6.2. **Напишите доклад и разработайте презентацию по актуальной проблеме в ЗОЖ и гигиены.(3)**

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.

Организация здравоохранения.

11. Охрана здоровья женщин и детей.

12. Профилактика заболеваний и роль педагогов в укреплении здоровья школьников.

13. Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.

14. Перспективы здравоохранения России и РМ.

15. Всемирная организация здравоохранения.

16. Биологическое и социальное в природе человека.

17. Блага цивилизации – положительные и отрицательные моменты.

18. Взаимоотношение современного человека с природой.

6.3. Допуск к экзамену по модулю в форме тестирования (5)

ВАРИАНТ 1

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.

2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.

ЗАДАЧА 1

Пострадавший неподвижен, на оклик не реагирует. Видимое дыхание и пульс на лучевой артерии отсутствует. Пульс на сонной артерии едва определяется. Правая голень оторвана на уровне верхней трети. Видимого кровотечения нет. Одежда обильно пропитана кровью.

ЗАДАЧА 2

Лицо залито кровью. Нижняя челюсть деформирована и смещена кзади. Сознание отсутствует. Вдох судорожный. Пульс частый.

ЗАДАЧА 3.

Лицо залито кровью. Сознание спутано, стонет. В левой скуловой области 5•8 см. Глаз поврежден. Обильное истечение алой крови из раны.

ЗАДАЧА 4.

В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.

ЗАДАЧА 5

У вас дома разбился ртутный градусник, ваши действия.

ВАРИАНТ 2

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.

ЗАДАЧА 1

Пострадавший ранен в живот. Стонет. На передней брюшной стенке обширная рана с выпавшими петлями кишечника. Пульс слабый.

ЗАДАЧА 2.

Пострадавший извлечен из-под перевернувшейся грузовой машины. Жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка развернуты кнаружи. Кожные покровы бледные, на лбу капельки пота. Тахикардия. Пульс слабого наполнения.

ЗАДАЧА 3

В результате автомобильной катастрофы девочка получила тяжёлую травму. Жалобы на боль в правой нижней конечности, резко усиливающуюся при попытке движений. При осмотре состояние тяжёлое, кожа и видимые слизистые бледные. Артериальное давление 100/160 мм. рт. ст., пульс 100 ударов в минуту. Правое бедро деформировано, укорочено на 5 см. При попытке движений определяется патологическая подвижность в средней трети бедра.

ЗАДАЧА 4

Загорелся телевизор. Ваши действия.

ЗАДАЧА 5

Дома произошло отравление щёлочью через рот, ваши действия.

ВАРИАНТ 3

Задания

1. Определите неотложное состояние пациента.
2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.

ЗАДАЧА 1

В результате пожара жилого помещения мужчина получил ожог головы, передней поверхности туловища и верхних конечностей. Больной крайне возбуждён, на лице имеются вскрывшиеся пузыри, на передней поверхности грудной клетки плотная тёмная корка, в области живота вскрывшиеся пузыри.

ЗАДАЧА 2

Во время драки мужчина получил удар тупым предметом по голове. Обстоятельств травмы не помнит. При осмотре: сонлив, на вопросы отвечает невпопад, несколько бледен, пульс 62 удара в минуту, в теменной области рана 8x15 см, умеренное кровотечение, носогубная складка сглажена слева, язык слегка отклонен влево, правый зрачок шире левого.

ЗАДАЧА 3

Во время драки подростку был нанесён удар острым предметом в живот. При осмотре имеется рана на передней брюшной стенке длиной 5 см, умеренно кровоточащая. Из раны выступает петля тонкой кишки.

ЗАДАЧА 4

Вы зашли, в подъезд дома. В подъезде ощущается сильный запах дыма. Ваши действия.

ЗАДАЧА 5

Произошел взрыв на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.

Тестирование

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных.

Вариант №1

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:

1. большая воздухо - водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

№ 6. Цветовые оформления в спортсооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется:

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

№ 7. Употребление алкоголя способствует:

1. повышению спортивной работоспособности;
2. согреванию в холодную погоду;
3. снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований;
4. угнетению центральной нервной системы.

№ 8. Закаливание - это:

1. повышение двигательной активности;
2. снижение работоспособности;
3. ускорение роста и развития;
4. повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

№ 9 Человек нуждается в определенной дозе солнечного облучения (УВЧ). Недостаточный его уровень:

1. укрепляет иммунные механизмы;
2. ослабляет иммунные механизмы;
3. не влияет на иммунные механизмы;
4. препятствует иммунной реакции.

№ 10. Купание детей летом в открытых водоемах - один из лучших способов закаливания. Однако необходимо соблюдать правила:

1. очистить дно, берег водоема от посторонних предметов;
2. дети в воде должны активно двигаться;
3. не умеющих плавать детей допускать к воде;
4. температура воды должна быть ниже +20 °С и воздуха ниже +24°С.

№ 11. Для школьников предпочтителен четырех-разовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:

1. завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;
2. завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;
3. завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;
4. завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.

№ 12. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

1. белки белого хлеба;
2. сои, фасоли, картофеля;
3. кукурузы;
4. грибов.

№ 13. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

1. витамин С;
2. витамин А;
3. витамин В2;
4. витамин РР.

№ 14. Жиры - основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?

1. гимнастика, акробатика;
2. плавание и водное поло, велогонки;
3. борьбе, бокс;
4. фигурное катание.

№ 15. Пищевые углеводы делятся на простые и сложные. К простым относятся:

1. крахмал;
2. пектины;
3. глюкоза, фруктоза;
4. лигнин.

№ 16. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся:

1. витамин С;
2. витамин Д;
3. витамин В12;
4. витамин В6.

№ 17. Калорийность пищевого рациона школьника определяется по:

1. массе тела
2. меню-раскладке;
3. хронометражно-табличному методу;
4. тренировочным нагрузкам.

№ 18. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:

1. белках, витаминах и минеральных солях;
2. углеводах, витаминах и микроэлементах;
3. жирах, витаминах, микроэлементах;
4. белках, жирах, витаминах.

№ 19. Наибольшее увеличение роста и массы тела у детей происходит на:

1. 7-ом году жизни;
2. 1-ом и в период полового созревания (13-14 лет);
3. в 10 лет;
4. в 17-18 лет.

Вариант № 2

№ 1. ЗОЖ - это:

1. медицинская наука;
2. биологическая;
3. химическая;
4. физическая.

№ 2. Задачи ЗОЖ.

1. воспитание у студентов физических качеств;

2. изучение влияния внешней среды на здоровье и работоспособность людей;
3. изучение деятельности организма;
4. формирование психических качеств средствами физической культуры.

№ 3. Показатели физических свойств воздуха обычно называют метеорологическими факторами, к которым относятся:

1. наличие микробов;
2. атмосферное давление;
3. содержание CO₂;
4. пыли, дыма.

№ 4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Вода должна быть:

1. с избытком или недостатком в ней отдельных химических элементов;
2. содержать патогенные бактерии;
3. прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса;
4. жёсткой.

№ 5. Через почву могут передаваться возбудители различных заболеваний:

1. вирус гриппа;
2. кори;
3. возбудители дизентерийной палочки;
4. туберкулезы.

№ 6. Одним из показателей естественного освещения спортсооружений является световой коэффициент, который составляет не менее:

1. 1/3;
2. 1/6;
3. 1/10;
4. 1/12.

№ 7. В суточном режиме школьника наибольшая работоспособность в:

1. обеденные часы;
2. утренние и послеобеденные;
3. вечерние;
4. ночные.

№ 8. У наркоманов в начале болезни какое появляется расстройство психики:

1. потливость;
2. сердцебиение;
3. раздражительность;
4. мышечная слабость.

№ 9. После расстройства психики у наркоманов появляются признаки нарушения физического состояния:

1. подавленность;
2. неспособность сосредоточиться;
3. дрожание конечностей, бледность;

4. неустойчивое настроение.

№ 10. В чем заключаются физиологические основы закаливания:

1. закаливание не способствует повышению иммунитета;
2. нормализации жирового и углеводного обменов;
3. в результате закаливания совершенствуется терморегуляция организма;
4. закаливание не повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

№ 11. Человек нуждается в определенной дозе солнечного (ультрафиолетового) облучения. Недостаточный его уровень:

1. улучшает образование в организме витамина Д;
2. затрудняет;
3. не влияет;
4. препятствует образованию витамина Д.

№ 12. Контрастный душ что нормализует:

1. витаминную недостаточность;
2. тонус стенок мелких артериальных сосудов (артериол);
3. умственную работоспособность;
4. чрезмерную физическую нагрузку.

№ 13. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:

1. по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;
2. неполноценной в качественном отношении;
3. несбалансированной;
4. не разнообразной.

№ 14. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:

1. от аппетита;
2. возраста, пола, профессиональной деятельности;
3. состояния здоровья;
4. белки животные или растительные.

№ 15. Какие продукты служат источником животных жиров:

1. кедровые орехи;
2. сливочное масло;
3. оливковое масло;
4. кукурузное.

№ 16. При нормальной массе тела количество жиров должно покрывать:

1. 10% дневного рациона;
2. 20%;
3. 30-35%;
4. 50%.

№ 17. К сложным углеводам относятся:

1. галактоза;
2. фруктоза;

3. клетчатка;
4. глюкоза.

№ 18. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К водорастворимым относятся:

1. витамин Д;
2. витамин С;
3. витамин Е;
4. витамин К.

№ 19. Качественная полноценность пищевого рациона достигается правильным соотношением белков, жиров и углеводов. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 2; 3; 1;
2. 4; 2; 5;
3. 1; 1; 4;
4. 1; 4; 2;

Вариант № 3

№ 1. Что обеспечивает санитарное просвещение:

1. диспансеризацию;
2. пропаганду санитарно-гигиенических знаний среди населения;
3. медицинский осмотр;
4. беседы о нездоровом образе жизни.

№ 2. При гигиенической оценке воздуха учитывается:

1. оздоровительный и закаливающий эффект;
2. устойчивость спортсменов к действию неблагоприятных факторов;
3. физические свойства воздуха;
4. травмобезопасность.

№ 3. Безопасность воды в эпидемическом отношении является одним из важнейших гигиенических требований. Загрязненная вода может стать причиной инфекционных заболеваний:

1. ветряная оспа;
2. холера, гепатит;
3. грипп;
4. туберкулез.

№ 4. Наиболее распространенный способ дезинфекции воды:

1. озонирование;
2. хлорирование газообразным хлором;
3. обработка ультрафиолетовыми лучами;
4. медным купоросом.

№ 6. Гигиенически оптимальная относительная влажность воздуха в

классных комнатах в холодный период года:

1. 45-55%;
2. 55-60%;
3. 60-75%;
4. 40-45%.

№ 7. Гигиенически оптимальная температура воздуха в классных комнатах в холодное время года не ниже:

1. +8 °С;
2. -10 °С;
3. +15 °С;
4. +20 °С.

№ 9. При курении сигарет в организм вместе с табачным дымом поступают вредные вещества:

1. углекислый газ;
2. ниацинамид;
3. никотин, оксид углерода;
4. сернистый газ.

№ 10. Ночной сон школьника должен быть непрерывным и продолжительным. Не менее:

1. четырех часов;
2. шести часов;
3. восьми часов;
4. десяти часов;

№ 11. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания:

1. постепенность и последовательность;
2. не систематичность;
3. пассивный режим;
4. однообразие средств и форм.

№ 12. Как влияют большие дозы ультрафиолетовых лучей (УВЧ) на иммунную систему организма:

1. улучшают ее функцию;
2. нарушают;
3. не изменяют;
4. разрушают.

№ 13. Зимнее купание (моржевание) - чрезвычайно интенсивный раздражитель, вызывающий напряженную реакцию (стресс) какой системы организма:

1. пищеварительной;
2. нейроэндокринной;
3. дыхательной;
4. сердечно-сосудистой.

№ 14. Белкам принадлежит наиболее важная роль. Они служат источником незаменимых аминокислот. Что зависит от уровня снабжения белками:

1. адаптация организма;
2. состояние здоровья, физическое и умственное развитие;
3. акклиматизация;
4. закаливание.

№ 15. В дневном рационе школьника количество белка должно составлять:

1. 15-17 % от всей калорийности суточного рациона;
2. 10-12 % от всей калорийности суточного рациона;
3. 20-25 % от всей калорийности суточного рациона;
4. 5-7 % от всей калорийности суточного рациона.

№ 16. Какие продукты служат источниками растительных жиров:

1. сало;
2. сливки;
3. соевое масло;
4. сыр.

№ 17. Углеводы - основной источник энергии организма. Они обеспечивают до:

1. 30% энергетической ценности суточного рациона;
2. 40% энергетической ценности суточного рациона;
3. 55% энергетической ценности суточного рациона;
4. 70% энергетической ценности суточного рациона.

№ 18. Для школьников суточные нормы потребления углеводов увеличивается до:

1. 200 г;
2. 400 г;
3. 500 г;
4. 700 г.

№ 19. Что развивается у человека, не получающего достаточного количества витаминов:

1. гипотериоз;
2. гиповитаминоз;
3. гипокинезия;
4. гипотермия

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2021/2022 учебный год

В программу 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.

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры
«12» мая 2021 г., протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



Т. В. Фуряева

Одобрено НМСС(Н)
«21 » мая 2021 г., протокол №9

Председатель



Е. П. Кунстман

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины «Основы ЗОЖ и гигиены» на 2022/2023 учебный год

В программу 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 материальной базы, лицензионного программного обеспечения.

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры «04» мая 2022г., протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



Т. В. Фуряева

Одобрено НМСС(Н)

«11» мая 2022 г., протокол № 9

Председатель



Е. П. Кунстман

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ ЗОЖ И ГИГИЕНА

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

Специализация Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска

№ 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 аспекты [Текст] : монография / А. Г. Щедрина. - Новосибирск : Альфа - Виста, 2007. - 144 с.	Научная библиотека	1
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

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

**Программы 44.05.01 Педагогика и психология девиантного
поведения**

специализация Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска 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.

<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 1-10 Научно-исследовательская лаборатория «Научно-практическая лаборатория инновационных методов обследования и коррекции сенсорных систем человека»</p>	<p>Компьютеры-2шт., ноутбуки-3шт., Электроэнцефалограф, 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 гимнастическийгроссо, Комплект логопедический, Комплекты психологическихтестов, методические пособия кафедры специальной психологии, Международного института аутизма, литература по психологии, дефектологии, логопедии. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 1-11</p>	<p>Проектор-1шт, компьютер с колонками-1шт, экран-1шт, учебная доска-2шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-06</p>	<p>Учебная доска-1шт, маркерная доска-1шт.</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-08</p>	<p>Проектор-1шт, компьютер-1шт, интерактивная доска-1шт, маркерная доска-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-10 Учебно-исследовательская лаборатория «Проектирование образовательной среды по методу Марии Монтессори; Лаборатория психолого-педагогического практикума</p>	<p>Комплект Монтессори-материалов (упражнения в практической жизни, сенсорика, математика, язык, космическое воспитание, маркерная доска); методический материал, нормативные документы по организации социального обслуживания. Комплекс учебно-методических материалов по педагогической и психологической деятельности</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-12</p>	<p>Компьютер-12 шт., интерактивная доска-1шт, проектор-1шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-14</p>	<p>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</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-14а</p>	<p>Экран-1шт, учебная доска-1шт.</p>

<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-15 «Ресурсный центр поддержки людей с комплексными нарушениями здоровья (одновременным нарушением слуха и зрения)»</p>	<p>Компьютер-1шт., ноутбук-2шт., принтер-1шт., планшет-3шт., ноутбук-трансформер-1шт., магнитно-маркерная доска-1шт., учебно-методическая литература. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-16</p>	<p>Компьютер-2шт., МФУ-2шт., комплект материалов по психологии (учебная, учебно-методическая литература).Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-16а</p>	<p>Проектор-1шт., ноутбук-1шт., макет строения человека-1шт., макет внутренних органов человека-1шт., компьютер-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, д. 20, ауд. 3-18</p>	<p>Маркерная доска-1шт., интерактивная доска-1шт.</p>
<p>Аудитории для самостоятельной работы</p>	
<p>г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-05 Центр самостоятельной работы</p>	<p><u>компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт.</u> Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ 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</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная, 20 ауд. 2-09 Ресурсный центр</p>	<p>Компьютер-13шт., ноутбук-2шт., научно-справочная литература. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017</p>
<p>г. Красноярск, ул. Взлетная 20 ауд. 3-09</p>	<p>Компьютер -1шт. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);</p>

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)