

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

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

## ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

### Здоровьесберегающая и безопасная среда рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Квалификация **Бакалавр**  
44.03.05 Начальное образование и русский язык (очная форма обучения).plx  
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями  
**очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 5
аудиторные занятия	10	
самостоятельная работа	97,85	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,15	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	10	10	10	10
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе в форме практ. подготовки	107,85	107,85	107,85	107,85
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10,15	10,15	10,15	10,15
Сам. работа	97,85	97,85	97,85	97,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*кбн, доцент, Панкова Елена Степановна*

Рабочая программа дисциплины

**Здоровьесберегающая и безопасная среда**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы

Начальное образование и русский язык

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**М5 Кафедра теории и методики начального образования**

Протокол от 04.05.2022 г. №9

Зав. кафедрой к.пед.н., доцент Басалаева Мария Владиславовна

Председатель НМСС(С)

12.05.2022 г. № 8

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ВДП.01

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Безопасность жизнедеятельности

2.1.2 Основы медицинских знаний

2.1.3 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Организация внеурочной деятельности с проектировочным практикумом

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

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

**УК-8.1: Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности**

### Знать:

Уровень 1 все факторы риска личной безопасности и безопасности окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Уровень 2 все основные факторы риска личной безопасности и безопасности окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Уровень 3 отдельные факторы риска личной безопасности и безопасности окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

### Уметь:

Уровень 1 Оценивать все факторы риска, обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Уровень 2 Оценивать все основные факторы риска, обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Уровень 3 Оценивать отдельные факторы риска, обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

### Владеть:

Уровень 1 Приемами оценивания всех факторов риска, обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Уровень 2 Приемами оценивания всех основных факторов риска, обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Уровень 3 Приемами оценивания отдельных факторов риска, обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

**УК-8.2: Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения**

### Знать:

Уровень 1 Знает все методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирования культуры безопасного и ответственного поведения

Уровень 2 Знает все основные методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирования культуры безопасного и ответственного поведения

Уровень 3 Знает отдельные методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирования культуры безопасного и ответственного поведения

### Уметь:

Уровень 1 применять все методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирования культуры безопасного и ответственного поведения

Уровень 2 применять все основные методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирования культуры безопасного и ответственного поведения

Уровень 3	применять отдельные методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирования культуры безопасного и ответственного поведения
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Всеми методами защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирования культуры безопасного и ответственного поведения
Уровень 2	Всеми основными методами защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирования культуры безопасного и ответственного поведения
Уровень 3	Отдельными методами защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирования культуры безопасного и ответственного поведения
<b>ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</b>	
<b>ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Знает в полной мере структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 2	Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 3	Знает в целом структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Включать в учебный процесс все дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 2	Включать в учебный процесс все основные дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 3	Включать в учебный процесс отдельные дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Методами включения в учебный процесс всех дидактических единиц предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 2	Методами включения в учебный процесс всех основных дидактических единиц предметной области (преподаваемого предмета)
Уровень 3	Методами включения в учебный процесс отдельных дидактических единиц предметной области (преподаваемого предмета)
<b>ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	весь объем учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	основной объем учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	определенный объем учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	в полной мере осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	в основном осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	в полной мере навыками отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 2	в основном навыками отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
Уровень 3	навыками отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
<b>ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	все формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

Уровень 2	различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	отдельные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	разрабатывать все основные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 2	разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	разрабатывать определенные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками разработки всех основных форм учебных занятий, применения методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных
Уровень 2	навыками разработки различных форм учебных занятий, применения методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных
Уровень 3	навыками разработки определенных форм учебных занятий, применения методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных
<b>ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность</b>	
<b>ПК-2.1: Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Цели воспитания, проектирования воспитательной деятельности и все методы ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета
Уровень 2	Цели воспитания, проектирования воспитательной деятельности и все основные методы ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета
Уровень 3	Цели воспитания, проектирования воспитательной деятельности и отдельные методы ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Демонстрировать умение постановки воспитательных целей, проектировать в полной мере воспитательную деятельность и реализовать ее в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета
Уровень 2	Демонстрировать умение постановки воспитательных целей, проектировать воспитательную деятельность и реализовать ее в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета
Уровень 3	Демонстрировать умение постановки воспитательных целей, проектировать в целом воспитательную деятельность и реализовать ее в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Умением постановки воспитательных целей, проектировать в полной мере воспитательную деятельность и реализовать ее в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета
Уровень 2	Умением постановки воспитательных целей, проектировать воспитательную деятельность и реализовать ее в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета
Уровень 3	Умением постановки воспитательных целей, проектировать в целом воспитательную деятельность и реализовать ее в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета
<b>ПК-2.2: Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Все способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)
Уровень 2	Способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)
Уровень 3	Основные способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Организовать и оценить различные виды внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)
Уровень 2	Организовать и оценить основные виды внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)

Уровень 3	Организовать и оценить отдельные виды внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Способами организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)
Уровень 2	Способами организации и оценки основных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)
Уровень 3	Способами организации и оценки отдельных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)
<b>ПК-2.3: Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по всем вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями
Уровень 2	Способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по основным вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями
Уровень 3	Способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по отдельным вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Оказывать консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся по всем вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями
Уровень 2	Оказывать консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся по основным вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями
Уровень 3	Оказывать консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся по отдельным вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по всем вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями
Уровень 2	Способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по основным вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями
Уровень 3	Способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по отдельным вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вил занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Пр. полгот.	Примечание
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------	------------	-------------	------------

	<b>Раздел 1. 1. Здоровьесберегающая среда</b>							
1.1	1.ШКОЛЬНАЯ ГИГИЕНА: -ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КЛАССНОЙ КОМНАТЫ; -ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МЕБЕЛИ И ПОСАДКИ УЧАЩИХСЯ; -ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ И ПЕРЕМЕН; -ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПИСАНИЯ УРОКОВ В КЛАССЕ; -ОЦЕНКА ГИГИЕНИЧЕСКОГО	5	5	УК-8.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		5	Отчет- задание №1
1.2	Промежуточная аттестация /КРЗ/	5	0	УК-8.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Отзыв учителя

1.3	<p>1. Оценить наполняемость класса; площадь и объем на 1 ученика, режим проветривания; естественную и искусственную освещенность, температуру, влажность( по возможности)</p> <p>2. Написать список учащихся класса, отметить их рост, состояние здоровья и зрения. Нарисовать план-схему класса, маркировать мебель, указать ПРАВИЛЬНЫЙ порядок рассаживания детей: записать порядковый номер учащегося по списку в соответствующую клетку на схеме. Рядом с обозначением парты указать ее тип.</p> <p>3. Проанализировать с позиций динамики умственной работоспособности учащегося младших классов план построения урока: указать продолжительность периода вработывания, время появления первой фазы утомления в виде посторонних движений, разговоров, хоровых ответов без разрешения и т.п. Отметить приемы активизации учащихся, речь учителя, его поведение, эстетический облик, стиль ведения урока, длительность объяснения нового материала, стимулирование умственной деятельности учащихся, профилактику утомления и переутомления (чередование нагрузок на различные виды анализаторов, 1-ю и 2-ю сигнальные системы отражения действительности, использование наглядных пособий, раздаточного материала, ТСО, постановку опытов, проведение физкультминуток). Оценить организацию проведения перемен, условия их проведения. Отметить характер двигательной активности учащихся, использование игровых площадок, рекреационных помещений, а также участие педагогов, дежурных учащихся, старшеклассников.</p> <p>4. Действующее расписание проанализировать с точки зрения дневной, недельной динамики работоспособности учащегося, учитывать соответствие учебной нагрузки плану учебных занятий, чередование трудных и легких предметов, место уроков труда и физкультуры, пения и рисования. Отметить положительные моменты и недочеты действующего расписания с указанием причин</p> <p>5. В классе провести анкетирование (с помощью самих учащихся и их родителей). Ответы на вопросы помогут выявить недостатки в организации режима дня отдельных учащихся, послужат</p>	5	2,85	УК-8.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2,85	Отчет - задание №1
-----	---	---	------	--------	-------------------	--	------	--------------------

	материалом для проведения беседы с детьми и их родителями на важную тему: «О необходимости выполнения младшими школьниками гигиенических требований». Данные анкеты проанализировать с точки зрения выполнения гигиенических требований, рекомендуемых для организации режима дня, состояния здоровья учащегося, его успеваемости рекомендаций для учителя, родителей и детей. /Ср/							
	<b>Раздел 2. 2. Безопасная среда</b>							
2.1	2. БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (выполнение заданий по формированию безопасного поведения младших школьников в учебном процессе, в том числе – безопасного поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях; дома, в природной среде, социуме (как не потеряться), на дорогах (ПДД)  /Пр/	5	5	УК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		5	Отчет - задание №2
2.2	Работа в школе:  1.Разработка конспекта и проведение занятия по формированию безопасного поведения младших школьников в учебном процессе, в том числе – безопасного поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях.  2. Разработка конспекта и проведение занятия по формированию безопасного поведения младших школьников дома.  3. Разработка конспекта и проведение занятия по формированию безопасного поведения младших школьников в природной среде.  4. Разработка конспекта и проведение занятия по формированию безопасного поведения младших школьников в социуме (как не потеряться).  5. Разработка конспекта и проведение занятия по формированию безопасного поведения младших школьников на дорогах (ПДД). /Ср/	5	95	УК-8.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		95	Отзыв учителя
2.3	Зачет: итоговая аттестация практики /КРЗ/	5	0,15	УК-8.2				Отчет- задания №1 и №2

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

**5.1. Контрольные вопросы и задания**

Оценочные средства



Оценочное средство 1. Выполнение заданий по школьной гигиене

Детальное выполнение заданий раздела учебного пособия (тема 14, ВКЛЮЧАЯ ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ ПО ШКОЛЬНОЙ ГИГИЕНЕ) поможет студентам подготовиться к прохождению педпрактики по «Школьной гигиене», научит их грамотной оценке условий обучения и воспитания детей и правильной организации учебного процесса.

По завершении педпрактики необходимо оформить отчет в печатном виде и сдать на кафедру.

Отчет пишется на одной стороне машинописного листа А-4.

Задание 1.

#### ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КЛАССНОЙ КОМНАТЫ

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

Оценить санитарно-гигиенические условия в классе во время урока:

а) наполняемость класса;

б) проветривание класса до и после урока;

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

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

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

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

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

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

Совершенно очевидно, что основным профилактическим мероприятием по борьбе со «школьной» близорукостью является создание оптимальной освещенности в школе и дома. Чем сложнее зрительная работа, тем больше должна быть освещенность! При этом освещенность должна быть равномерной, не оказывать слепящего действия и не создавать блики. Естественная освещенность на рабочем месте должна быть не менее 600 лк. Искусственная освещенность на рабочем месте должна быть не менее 150 лк для люминесцентных ламп. Более низкие нормы искусственной освещенности по сравнению с естественной связаны с тем, что искусственное освещение является временным дополнением к естественному и требует значительных затрат. Контроль за освещенностью проводится при помощи люксметра, а при его отсутствии - путем чтения

мелкого шрифта («петит») на расстоянии 50 см. Если на расстоянии вытянутой руки человек с нормальным зрением свободно читает шрифт «петит», то освещенность можно считать допустимой.

Следует отметить, что для обеспечения нормальной освещенности необходима чистота оконных стекол, так как при их запыленности освещенность на рабочем месте может ухудшиться на 30–40%.

Нельзя на подоконник ставить высокие цветы, а шторы не должны уменьшать застекленную площадку окна во время работы.

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

Задание 2.

#### ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МЕБЕЛИ

## И ПОСАДКИ УЧАЩИХСЯ

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

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

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

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

1) обеспечить должную дифференцию стола. Для этого измерить расстояние от сиденья стула до крышки стола (дифференция стола) и от сиденья до локтя школьника, прижатого к туловищу, и прибавить к этому расстоянию 5 см (должная дифференция). Из дифференции стола вычесть должную дифференцию. Полученная разность будет равняться высоте подставки, которую надо поставить под стул или положить на сиденье стула;

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

При несоответствии основных размеров стола росту и пропорциям тела ученика постепенно развиваются нарушение осанки и сколиоз. Сначала вырабатывается условный познотонический рефлекс на неправильную позу. Затем этот рефлекс закрепляется, и школьник неправильно сидит не только во время работы за столом, но и тогда, когда он не работает – за обеденным столом, в кино, перед телевизором и т.д. Это функциональная стадия нарушения осанки. Если своевременно принять меры – привести в соответствие с ростом и пропорциями тела школьника основные размеры стола, добиться правильной посадки школьника, осанка исправится. Однако если этого не сделать, то в результате неправильного роста позвоночника из-за неодинакового давления на его различные отделы появится искривление. Это уже органическая стадия нарушения осанки, т.е. заболевание, которое требует специального лечения.

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

Задание 3.

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА

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

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

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

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

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

Задание 4.

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПИСАНИЯ УРОКОВ В КЛАССЕ И ПЕРЕМЕН

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

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

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

Количество уроков по каждому предмету должно строго соответствовать учебному плану.

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

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПЕРЕМЕН

Подвижные игры на переменах способствуют снижению утомления и повышению умственной работоспособности к следующему уроку. Игры должны организовываться на переменах, не занятых завтраком или переодеванием детей (урок физкультуры, экскурсии и т.п.). Если позволяет погода, то лучше их проводить на открытом воздухе и отдельно с каждым классом. За 10-15-минутную перемену дети могут поиграть в 2-3 игры.

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

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

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

Задание 5.

## ОЦЕНКА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

С целью помощи в организации режима дня школьника, а также пропаганды санитарно-гигиенических знаний рекомендуется в классе провести анкетирование (с помощью самих учащихся и их родителей). Ответы на вопросы помогут выявить недостатки в организации режима дня отдельных учащихся, послужат материалом для проведения беседы с детьми и их родителями на важную тему: «О необходимости выполнения младшими школьниками гигиенических требований».

Анкета для детей и родителей

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

Данные анкеты проанализировать с точки зрения выполнения гигиенических требований, рекомендуемых для организации режима дня, состояния здоровья учащегося, его успеваемости. Использовать для этой цели, как минимум, данное руководство по школьной гигиене, литературу из библиографического списка.

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

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

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

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

#### Оценочное средство 2. Формирование безопасного поведения

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

по запросу образовательной организации.

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

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

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

Отчетная документация:

1. Сценарий (конспект) воспитательного мероприятия.
2. Рефлексивный анализ воспитательного мероприятия

### 5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика научно-исследовательских работ

#### ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Профилактика хронических заболеваний.

Профилактика простудных заболеваний

Профилактика заболеваний органов пищеварения.

Профилактика никотиномании.

Профилактика аллергических заболеваний.

Профилактика сколиозов, гиперлордозов, гиперкифозов, плоскостопия.

Профилактика заболеваний зубов и десен.

Укрепление иммунитета и самооздоровление младших школьников.

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

профилактика утомления и переутомления нервной и мышечной систем;

профилактика снижения уровня адаптации младших школьников в условиях обучения;

профилактика зрительного утомления как средство поддержания концентрации внимания младших школьников.

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

Профилактика утомления зрительного анализатора и развития произвольного внимания у детей;

Профилактика и коррекции деформаций скелета у детей;

Минимизация риска употребления психоактивных веществ.

#### УТОМЛЕНИЕ. УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Работа учителя по:

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

выработке полезных привычек и динамического стереотипа в учебной деятельности;

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

Тренировке различных форм, видов памяти и ее качеств;

Произвольного и произвольного запоминания;

Развитию логической памяти детей как компонента подготовки к школьному обучению;

Формированию мышечного тонуса, правильной осанки младших школьников;

Развитию мелкой моторики руки и координации движений детей;

Развитию чувствительности тактильных рецепторов;

Разработка комплекса мероприятий, повышающих уровень работоспособности нервных клеток в процессе обучения;

Сравнительному изучению уровня физического развития и реальных учебных возможностей школьников;

Изучению функциональных особенностей зрения и слуха младших школьников в условиях традиционного и развивающего обучения;

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

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

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

#### ЗДОРОВЬЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

Изучению уровня здоровья и стресс-реактивности младших школьников;

Формированию навыков ЗОЖ у детей начальной школы.

Анализу диагностики средств и практики обеспечения здоровья младших школьников.

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

### ШКОЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ, АДАПТАЦИЯ

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

### БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

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

### 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

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

1. Главные факторы, учитываемые оценке при освещенности класса

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

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

- а) 8 м<sup>2</sup>
- б) 2,5 м<sup>2</sup>
- в) 5 м<sup>2</sup>
- г) 4 м<sup>2</sup>

3. Какие цвета рекомендуется применять для классных досок:

- а) темно-зеленый
- в) темно-коричневый
- б) черный
- г) синий

4. Наполняемость классов в обычной начальной школе не должна превышать:

- а) 25 человек ПРАВИЛЬНО
- в) 30 человек
- б) 15 человек
- г) 20 человек

5. Оптимальный возраст для начала школьного обучения:

- в) 6 лет
- а) 9 лет
- б) 7 лет
- г) 8 лет

6. В какое время следует начинать занятия в начальной школе:

- а) в 10 ч. утра
- б) в 7 ч. утра
- в) в 9 ч. утра
- г) в 8 ч. утра

7. Для каких классов недельная нагрузка должна составлять не более 5-и уроков в день и 1 день 6 уроков за счет физкультуры:

- а) 2-4 кл.
- б) 7-11 кл.
- в) 5-6 кл.
- г) 1 кл.

8. Что рекомендуется предусмотреть в учебном плане для профилактики переутомления:

- а) мероприятия для воспитания культуры здоровья у младших школьников
- б) равномерное распределение периодов учебного времени и каникул
- в) исключить любые классные мероприятия, кроме уроков
- г) 20-30-минутные перемены между уроками

9. На каких уроках в начальной школе следует проводить контрольные работы?

- а) 3-4
- б) 1-2
- в) 2-3 ПРАВИЛЬНО
- г) 4-5

10. Недельная нагрузка для обучающихся 1-х классов не должна превышать:

- а) 4-х уроков в день + 1 день в неделю – 5 уроков за счет физкультуры
- б) 5-и уроков + 1 день – 6 уроков за счет физкультуры
- в) 6-и уроков + 1 день – 7 уроков за счет физкультуры
- г) 3-х уроков + 1 день – 4 урока за счет физкультуры

11. Максимально допустимая нагрузка в 1-х классах при 5-дневной неделе должна составлять:

- а) 26 ч
- б) 32 ч
- в) 30 ч
- г) 21 ч

12. Максимально допустимая недельная нагрузка в 2-4 кл. при 6-дневной неделе должна составлять:

- а) 21 ч
- б) 23 ч
- в) 26 ч
- г) 29 ч

13. Продолжительность перемен между уроками может составлять:

- а) 5 мин

б) 10 мин ПРАВИЛЬНО

в) 15 мин

г) 20 мин

14. Какова должна быть продолжительность перерыва между 1 и 2 сменами:

а) 40 мин

б) 30 мин

в) 20 мин

г) 1 час

15. «Ступенчатый» режим в 1 классе в сентябре, октябре предполагает ежедневно:

а) по 3 урока по 35 минут

б) по 4 урока по 35 минут

в) по 4 урока по 45 минут

г) по 5 уроков по 35 минут

16. Число уроков в день в начальных классах, независимо от продолжительности учебной недели, не должно быть более:

а) 6

б) 4

в) 5

г) 3

17. Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения в 1-2 классах должна составлять не более (минут):

а) 25

б) 30

г) 15

в) 20

18. Сколько уроков физической культуры в неделю рекомендуется проводить в начальной школе, чтобы удовлетворить биологическую потребность в движении?

а) 1 урок

б) 2 урока

в) 3 урока

г) 4 урока

19. Сколько времени требуется ребенку 2-4 классов для выполнения полного объема домашнего задания?

а) до 3,5 ч

б) 1,5-2 ч

в) 2,5 ч

г) 0,5-1ч

20. Средняя продолжительность письма или чтения в 1-4 классах не должна превышать:

а) 10-15 мин. б) 7-10 мин.

в) 15-20 мин. г) 5-7 мин.

21. Вес ежедневного комплекта учебников и др. не должны превышать для учащихся 1-2 классов:

а) 2 кг

б) 3 кг

в) 1,5 кг

г) 1 кг

22. Вес ежедневного комплекта учебников для учащихся 3-4 классов:

а) 2 кг

б) 3 кг

в) 1,5 кг

г) 1 кг

23. Иметь 2 комплекта учебников (один – для использования на уроках, другой – дома) рекомендуется для:

а) демонстрации благосостояния семьи

б) в целях профилактики нарушения осанки

в) увеличения мотивации к учебному процессу

г) улучшения показателей состояния здоровья детей

Требования к воздушно-тепловому режиму

24. Температура воздуха должна составлять:

а) во всех кабинетах, мастерских, игровых и в залах одинаково – 18-24° С

б) в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий, мастерских – 17-20° С

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



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

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

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

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

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

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;  
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

#### 2.2. Общие методические рекомендации студенту о прохождении практики

##### Общие указания

Профессиональная деятельность является творческим процессом, требующим соответствующей организации труда, владения современными информационными технологиями в сфере своей профессиональной деятельности, культурой мышления, письменной и устной речи. Именно поэтому междисциплинарный практикум (часть 1) включает в себя аналитическую, диагностическую, просветительскую, рефлексивную деятельности.

Общая цель всех форм организации практической подготовки – развитие профессиональной компетенции студентов.

Перед прохождением практикума студент должен внимательно изучить его программу и обратиться к соответствующим нормативным материалам с тем, чтобы быть подготовленным к выполнению поручений, данных руководителем.

Как при подготовке, так и в период прохождения практикума рекомендуется по возникающим вопросам обращаться к САНПиН, ФГОС НОО, учебной, монографической литературе, материалам, публикуемым в периодической печати.

Студенту рекомендуется совместно с руководителем составить на основе программы конкретный план прохождения практикума.

Бакалавр обязан соблюдать правила распорядка учреждения, организации, государственного органа и органа местного самоуправления в которых он проходит практику, вести рефлексивный дневник; а по окончании ее – составить отчет о прохождении практикума.

Конкретное содержание всех видов деятельности планируется бакалавром совместно с руководителем, при необходимости – научным руководителем, отражается в индивидуальном плане, в котором фиксируются все виды деятельности студента.

Отчет о прохождении практикума должен быть изложен на 10-15 страницах. В нем освещаются следующие моменты:

место и время прохождения практикума; описание выполняемой работы по отдельным разделам программы практикума; анализ наиболее сложных и интересных случаев, решенных студентом; конспект беседы (рассказа, игры, диспута по одной из тем для формирования безопасного поведения младших школьников).

В отчете студент должен указать, как проходил практикум, какую он принес пользу образовательному учреждению.

Отчет не должен быть повторением дневника или пересказом программы практикума.

Отчет о практикуме и все материалы его прохождения в соответствии с перечнем, указанным в программе и методических указаниях, студент должен представить не позднее, чем за 15 дней до начала сессии.

К отчету необходимо приложить проекты, конспекты мероприятий, копии документов, составленные им самостоятельно в ходе выполнения профессиональной деятельности (портфолио).

Отчет составляется в соответствии с программой практикума и дополнительными указаниями руководителя.

Аттестация по итогам практикума проводится на основании оценки руководителя студента.

По итогам положительной аттестации бакалавру выставляется экзамен.

##### Оформление отчета

Для получения аттестации студенту необходимо сдать отчет о прохождении практикума. Отчет должен продемонстрировать достигнутые студентом результаты и сформированные профессиональные компетенции.

Он, как правило, включает в себя следующие разделы:

1. Титульный лист по образцу.
  2. Введение, где указываются цели и задачи практикума, база проведения. Индивидуальный план студента.
  3. Описание и анализ проделанных мероприятий.
  4. Проблемы, возникшие в ходе выполнения заданий и ход их решения.
  5. Общие выводы по работе.
- Оценка собственных профессионально-важных качеств и компетенций педагога, планируемые шаги по развитию профессионализма и повышению квалификации.
- Заключение, которое должно включать мнение студента о степени успешности проведенной работы, общую оценку результатов практики и впечатления о ней, суждения о наличии или отсутствии интереса к практической работе педагога, желании и намерении осуществлять её в дальнейшем.
- Отзыв руководителя, к которому прикреплен студент о качестве выполнения работы.
- К отчету должны быть приложены материалы, собранные и проанализированные за время прохождения практикума в виде портфолио индивидуальных достижений.

#### Самоанализ по итогам практикума

В течение работы студентом постоянно должен осуществляться самоанализ собственной деятельности и принятых решений. Он делается на основе:

- 1) анализа успехов и неудач, при проведении мероприятий;
- 2) результатов самонаблюдения и рефлексии при осуществлении тех или иных действий;
- 3) мнения коллег-студентов и руководителей.

Самоанализ может должен содержать оценку собственной деятельности студентом, при этом рассматривается:

1. Удалось или нет провести все запланированные мероприятия, что этому помешало; какие недочеты в планировании, организации или исполнении имели место, с чем это связано; что необходимо предпринимать в дальнейшем, чтобы избежать данных проблем.
2. Удалось ли достичь эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса, что этому способствовало, что мешало, какие шаги позволили устранить барьеры и наладить конструктивный контакт.
3. Были или нет ошибки или недочеты в деятельности, насколько они существенны, как можно уменьшить их влияние на конечный результат, как избежать их при проведении дальнейшей деятельности.
4. Общая критическая оценка собственной самостоятельной исследовательской деятельности, анализ успехов и неудач, определение направлений дальнейшего профессионального развития.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

### *Здоровьесберегающая и безопасная среда*

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
Текущая работа	<p>Постановка проблемы, цели, задач практики. Знакомство с требованиями к отчетной документации.</p> <p>Планирование деятельности в</p>	<b>3</b>	<b>5</b>

	соответствии с заданиями.		
Итого		<b>3</b>	<b>5</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Выполнение заданий по школьной гигиене	<b>12</b>	<b>20</b>
	Разработка конспекта выступления перед родителями на родительском собрании по вопросам гигиены учебно-воспитательного процесса в школе и дома	<b>6</b>	<b>10</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование по школьной гигиене	<b>6</b>	<b>10</b>
Итого		<b>24</b>	<b>40</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Разработка конспекта беседы с обучающимися (рассказа, игры,	<b>3</b>	<b>5</b>

	диспута, др. мероприятия) для формирования их безопасного поведения		
	Проведение с обучающимися и их родителями классных часов, ролевых игр, родительского собрания по конкретно заданной тематике	<b>6</b>	<b>10</b>
	Составление памяток-рекомендаций родителям по содержанию заданий практики	<b>3</b>	<b>5</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Составление тестов и вопросов-суждений по темам безопасного поведения младших школьников	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>30</b>

<b>ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Оформление отчетных документов. Экзамен	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>25</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый раздел/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БР №1 Тема № 2	Составление библиографии по теме	3	5
БР № 2 Тема № 4	Тестирование	3	5
Итого		<b>6</b>	<b>10</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>

\*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

#### Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
<b>60 – 72</b>	<b>3 (удовлетворительно)</b>
<b>73 – 86</b>	<b>4 (хорошо)</b>
<b>87 – 100</b>	<b>5 (отлично)</b>

\*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений студента для определения оценки кратно 100 баллов