

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

А.И.Жук

« 14 » 2024 г.

Регистрационный № УД- 25-02-14-2024 уч.

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ И ШКОЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ

Учебная программа учреждения высшего образования по
факультативной дисциплине для специальностей:

1-02 04 01 Биология и химия;

1-02 04 02 Биология и география

2024 г.

Учебная программа составлена на основе Образовательных стандартов высшего образования ОСВО 1-02 04 02-2021 и ОСВО 1-02 04 01-2021 (20.04.2022 № 85), а также учебных планов специальности 1-02 04 02 «Биология и география» (15.02.2021 № 015-2021/У; 23.06.2022 № 070-2022/У) и специальности 1-02 04 01 «Биология и химия» (15.02.2021 № 014-2021/У; 23.06.2022 № 072-2022/У)

СОСТАВИТЕЛЬ:

Л.Л.Шебеко, доцент кафедры географии и экологии человека, кандидат медицинских наук, доцент;

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра медико-биологических основ физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

С.В.Власова, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения Учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент;

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой географии и экологии человека
(протокол № 7 от 02/02/2024 г.)

Заведующий кафедрой _____ А.В.Таранчук

Советом факультета естествознания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 8 от 24.04.24)

Председатель _____ Г.В.Скриган

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствуют

Методист учебно-методического
отдела

_____ Е.А.Кравченко

Директор библиотеки

_____ Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по факультативной дисциплине «Основы валеологии и школьной гигиены» разработана в соответствии с учебными планами подготовки студентов по специальностям: 1-02 04 01 Биология и химия; 1-02 04 02 Биология и география.

Факультативная дисциплина «Основы валеологии и школьной гигиены» знакомит студентов с сущностью здоровья человека, общими закономерностями развития организма детей школьного возраста, профилактикой заболеваний среди учащихся, основами здорового образа жизни, здоровьесберегающими образовательными технологиями.

Целью учебной дисциплины «Основы валеологии и школьной гигиены» в системе биологического образования является приобретение студентами знаний о здоровье школьников, его сохранении и укреплении, риске возникновения болезней, их профилактике, здоровьесберегающей организации труда школьников.

Задачи учебной дисциплины:

- сформировать у студентов системные знания о здоровье человека, способах его формирования, укрепления и сохранения;
- раскрыть закономерности развития организма в единстве с внешней средой, его физических и психических особенностях в детский и подростковый период с учетом половой принадлежности;
- овладеть принципами здоровьесберегающих образовательных технологий
- ознакомиться с правилами школьной и личной гигиены как основы здоровьесберегающей педагогики;
- раскрыть сущность педагогической валеологии и школьной гигиены, предусматривающей создание у учащихся мотивации на здоровый образ жизни и ценности собственного здоровья.

В основу программы учебной дисциплины «Основы валеологии и школьной гигиены» положен принцип единства теории и практики. В диалектическом аспекте рассматриваются вопросы сохранения здоровья, развития и становления организма человека, влияния факторов школьной среды на его рост и развитие.

Учебная дисциплина базируется на знаниях, полученных студентами при изучении дисциплины «Анатомия человека» и «Физиология человека».

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- сущность понятия «здоровье» с позиции системного подхода (составляющие, его критерии и виды, уровни, промежуточные состояния, болезнь, адаптация);
- общие закономерности роста и развития организма (этапы онтогенеза, акселерация, школьная зрелость, биологический и паспортный возраст);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей;

-сенсорные системы и их роль в объективном познании окружающего мира (анализаторы, профилактика нарушений зрения и слуха, световой режим);

-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса в школе с учетом здоровьесберегающих технологий;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать знания об окружающей среде и здоровье школьников (микроклимат помещений, воздействие неблагоприятных факторов на здоровье детей и подростков);

- физиолого-гигиенические основы построения учебно–воспитательного процесса и режим дня учащихся;

- использовать здоровьесберегающие образовательные технологии в педагогической и научно-исследовательской деятельности;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

- методами здоровьесберегающих образовательных технологий в построении учебно-воспитательного процесса.

Основными методами обучения, отвечающими цели и задачам изучения данной дисциплины, являются: проблемное обучение, технология учебного исследования, коммуникативные технологии (основанные на активных формах и методах обучения).

Учебная работа по учебной дисциплине «Основы валеологии и школьной гигиены» проводится в форме лекций и практических занятий. На лекциях излагаются общие теоретические основы учебной дисциплины с учетом современных достижений науки. Практические занятия проводятся с использованием видеоматериалов, моделей, кейс-технологий. Практические занятия помогают студентам приобрести навыки построения педагогического процесса с учетом гигиенических требований и принципов здоровьесбережения. Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности рекомендуется использовать учебно-методические комплексы, рабочую тетрадь, проводить текущий контроль знаний на каждом практическом занятии.

Всего на изучение учебной дисциплины по специальностям: 1-02 04 01 «Биология и химия» и 1-02 04 02 «Биология и география» отводится 20 часов; из них 20 аудиторных часов (8 – лекции, 12 –практические занятия).

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам: 7 семестр: всего часов 20, аудиторных – 20 (лекции – 8 ч., практические занятия – 12 ч.). Промежуточную аттестацию рекомендуется проводить по заявительному принципу в форме зачёта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. Валеология как наука

Тема 1.1 Введение. Валеология как наука и её место в системе подготовки педагога

Валеология как интегративная наука о формировании, поддержании, укреплении здоровья. Ее объект, предмет, цель, задачи и методы.

Тема 1.2 Сущность здоровья и его критерии

Определение понятия «здоровье». Здоровье как целостное, многоуровневое, динамическое состояние; как проявление уравновешенности организма со средой обитания, его способности к сохранению устойчивости и приспособляемости к меняющимся условиям существования; как выражение единства биологического, социального и духовного начал человека. Виды, формы, уровни здоровья. Роль генотипа и фенотипической изменчивости в формировании его показателей. Физиологическая, среднестатистическая, индивидуальная и идеальная норма. Здоровье, болезнь и промежуточные состояния. Группы здоровья.

Тема 1.3 Общие закономерности роста и развития организма в его взаимоотношении с внешней средой

Организм как открытая, саморегулирующаяся, целостная, многоуровневая система. Гомеостаз и его определяющие факторы. Влияние внешних и внутренних факторов на становление организма. Понятие роста и развития. Непрерывность, гетерохронность и гармоничность развития. Характеристика основных этапов развития организма. Критические периоды развития. Возрастание роли средовых факторов на критических этапах развития. Влияние условий жизни на рост и развитие детей и подростков. Изменение пропорций тела в разные фазы онтогенеза. Показатели физического и психического развития. Время появления условных рефлексов на речевые раздражители и скорость их образования. Формирование сенсорных механизмов речи. Значение речевых стереотипов в нем. Акселерация и ретардация. Школьная зрелость. Биологический и паспортный возраст.

Тема 1.4 Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей

Значение опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Изгибы позвоночника, их образование, сроки фиксации и значение. Особенности развития грудной клетки и тазового пояса. Особенности формирования костей конечностей и позвоночника.

Мышечная система. Строение и функции мышц. Становление массы, силы мышц, двигательных навыков, скорости, точности и координации моторных актов в разные периоды постнатального онтогенеза. Особенности реакции организма на физическую нагрузку в разном возрасте. Утомление при различных видах мышечной работы и его возрастные особенности. Двигательный режим учащихся. Гипокинезия, гиподинамия.

Осанка. Формирование и значение правильной осанки. Правильная поза в положении стоя, сидя, при ходьбе. Воспитание правильной осанки у детей и подростков. Нарушение осанки, причины, профилактика. Плоскостопие, отвислая стопа, сколиоз, деформация грудной клетки. Значение физических упражнений в формировании правильной осанки и укреплении сводов стопы.

Тема 1.5 Здоровый образ жизни, факторы риска заболеваний и валеологическое воспитание подрастающего поколения

Физиологические механизмы формирования, сохранения и укрепления здоровья. Его диагностика, прогнозирование и пути создания резервов. Здоровый образ жизни, его категории (уровень, качество, стиль) и принципы (биологический, социальный). Составляющие здоровья: оптимальный двигательный режим; сбалансированное, рациональное, полноценное, адекватное питание; отказ от вредных привычек; закаливание как средство повышения неспецифической резистентности; правильный режим труда и отдыха; соблюдение правил личной и общественной гигиены; психологический комфорт и управление эмоциями; духовность, нравственность и культура личности.

Внешние и внутренние факторы риска возникновения заболеваний: наркотические привязанности; конституционная предрасположенность к заболеваниям; экологическая напряженность; неблагоприятные производственные, природно-климатические и географические условия; психоэмоциональные перенапряжения; гиподинамия и гипокинезия; избыточная масса тела; гипертензия; превышение липопротеидов низкой плотности над таковыми высокой плотности; степень вероятности ишемической болезни сердца. Валеологические основы школьного образования и воспитания.

Раздел II. Школьная гигиена как составная часть педагогической валеологии: здоровьесберегающее значение. Гигиена внешней среды школьников как условие сохранения их здоровья

Тема 2.1 Гигиенические требования к земельному участку и зданию школы

Нормативные требования к размещению школьного корпуса, его конструкции, этажности, стройматериалам, расположению на отведенной территории и ориентации относительно сторон света. Особенности размещения школы в сельской местности. Размеры и структурная организация школьного участка. Основные, служебные и вспомогательные помещения школы: классы, кабинеты, лаборатории, учебные мастерские, спортивные и актовые залы. Учительская, библиотека и рекреационные помещения. Пищеблок. Вестибюль, гардероб.

Особенности оборудования кабинетов, предназначенных для занятий по информатике, химии, физике, биологии, музыке и пению. Помещение для группы продленного дня. Воздушно-тепловой режим. Представление о микроклимате, его изменениях в течение учебного дня и последствиях нарушения. Физиологические нормы воздухообмена. Принудительная

приточно-вытяжная и естественная вентиляции. Проветривание. Температурный оптимум в разных помещениях школы. Гигиенические требования к центральному отоплению. Местное отопление. Водоснабжение школ.

Тема 2.2 Физиолого-гигиенические основы построения учебно-воспитательного процесса и режима дня учащихся

Возрастные уровни умственной работоспособности. Их фазность, периодическая (суточная, недельная, месячная, годовая) сменяемость, связь с природными биоритмами, индивидуальными типологическими особенностями высшей нервной деятельности и состоянием здоровья человека. Работоспособность часто болеющих детей и перенесших тяжелые заболевания. Меры, факторы и условия поддержания работоспособности на относительно высоком уровне.

Утомление, его физиологическая природа, внешние поведенческие проявления и двойственное биологическое значение. Усталость. Переутомление, его признаки, причины, степень риска для здоровья. Роль учителя в предупреждении переутомления. Организация занятий учащихся в разных классах. Физиологические нормативы общей учебной нагрузки и ее распределение по четвертям. Продолжительность уроков, учебного дня, недели, года. Гигиенические требования к построению расписания уроков, проведению контрольных работ и экзаменов. Сдвоенные уроки. Использование в ходе занятия микропауз и смены видов деятельности. Продолжительность перемен. Режим дня, его отдельные элементы и их организация. Организация режима дня в обычных, санаторно-лесных школах, гимназиях, лицеях, группах продленного дня, интернатах для детей с отклонениями в здоровье, ПТУ и летних лагерях. Гигиенические требования к внеклассным, внешкольным занятиям, подготовке уроков, их нормативы в течение дня, недели. Активный отдых, его оптимальная пролонгированность, условия проведения, свободное время. Рекреация.

Гигиенические требования к оформлению наглядных пособий, техническим средствам обучения, режиму просмотра телепередач и продолжительности сна.

Гигиенические требования к одежде, обуви, школьным принадлежностям, школьной мебели и оборудованию. Портфели и ранцы для книг и школьных принадлежностей. Необходимость соответствия размеров школьной мебели росту и пропорциям тела. Школьная мебель, гигиенические требования к конструкции, отделке парт. Маркировка парт и столов. Подбор, расстановка мебели и рассаживание учащихся в классе. Классная доска. Требования к оборудованию школьных мастерских и спортзалов. Размеры и вес рабочих инструментов для детей и подростков.

Тема 2.3 Гигиена органов зрения и слуха

Общее понятие о сенсорных системах и их роли в объективном познании окружающего мира. Зрительная функция и ее изменения в ходе роста и развития ребенка. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика

нарушений зрения и глазных болезней у детей и подростков. Световой режим в школьном здании. Влияние света на работоспособность. Гигиенические требования к освещенности учебных помещений, рабочих мест в школе и дома. Требования к естественному и искусственному освещению. Нормы освещенности в различных помещениях школы. Простейшие приемы определения освещенности. Ориентация классных помещений. Уход за окнами и осветительной арматурой. Мероприятия, предупреждающие чрезмерное напряжение зрения. Требования к наглядным пособиям, книгам, к организации уроков рисования, черчения, работе с компьютером. Мероприятия, направленные на увеличение чувствительности к различению цветов: экскурсии в природу, посещение картинных галерей.

Слуховой анализатор, его структурно-функциональная организация. Гигиена слуха ребенка. Акустика школьных помещений, борьба с шумами. Профилактика нарушений слуха у детей и подростков.

Тема 2.4 Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

Здоровьесберегающие образовательные технологии. Применение здоровьесберегающих технологий в работе педагога. Современный урок с позиций здоровьесбережения.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА
ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ И ШКОЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ»
(дневная форма получения высшего образования)

Номер раздела, темы, занятия	Наименование темы, раздела, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Методическое обеспечение занятия	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
7 семестр						
Раздел I. Валеология как наука						
1.1	Введение. Валеология как наука и её место в системе подготовки педагога Валеология как интегративная наука о формировании, поддержании, укреплении здоровья. Ее объект, предмет, цель, задачи и методы	1		Компьютерная презентация	[1-6]	Конспект
1.2	Сущность здоровья и его критерии 1. Определение понятия «здоровье». Здоровье как целостное, многоуровневое, динамическое состояние. Виды, формы, уровни здоровья. 2. Роль генотипа и фенотипической изменчивости в формировании его показателей. 3. Физиологическая, среднестатистическая, индивидуальная и идеальная норма. 4. Здоровье, болезнь и промежуточные состояния. 5. Группы здоровья.	1		Компьютерная презентация.	[1-6]	Конспект. Аналитический обзор литературы, реферат, тематический доклад
1.3	Общие закономерности роста и развития организма в его взаимоотношении с внешней средой	2	2			

1.3.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организм как открытая, саморегулирующаяся, целостная, многоуровневая система. 2. Гомеостаз и его определяющие факторы. Влияние внешних и внутренних факторов на становление организма. Понятие роста и развития. 3. Непрерывность, гетерохронность и гармоничность развития. Характеристика основных этапов развития организма. 4. Критические периоды развития. Возрастание роли средовых факторов на критических этапах развития. Влияние условий жизни на рост и развитие детей и подростков. 5. Изменение пропорций тела в разные фазы онтогенеза. 6. Показатели физического и психического развития. Время появления условных рефлексов на речевые раздражители и скорость их образования. 7. Формирование сенсорных механизмов речи. Значение речевых стереотипов в нем. 8. Акселерация и ретардация. Школьная зрелость. 9. Биологический и паспортный возраст. 	2		Компьютерная презентация.	[1-6]	Конспект. Аналитический обзор литературы, реферат, тематический доклад
1.3.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние внешних и внутренних факторов на становление организма; 2. Характеристика основных этапов развития организма; 3. Возрастание роли средовых факторов на критических этапах развития; 4. Изменение пропорций тела в разные фазы онтогенеза; 5. Показатели физического и психического развития. 		2			
1.4	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей		2			
1.4.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значение опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Изгибы позвоночника, их образование, сроки фиксации и значение. 2. Мышечная система. Строение и функции мышц. Становление массы, силы мышц, двигательных навыков, скорости, точности и координации моторных актов в разные периоды постнатального онтогенеза. 3. Особенности реакции организма на физическую нагрузку в разном возрасте. Утомление при различных видах 		2	Компьютерная презентация.	[1-6]	Конспект

	<p>мышечной работы и его возрастные особенности.</p> <p>4. Двигательный режим учащихся. Гипокинезия, гиподинамия.</p> <p>5. Осанка. Формирование и значение правильной осанки. Правильная поза в положении стоя, сидя, при ходьбе. Воспитание правильной осанки у детей и подростков. Нарушение осанки, причины, профилактика. Сколиоз, деформация грудной клетки.</p> <p>6. Плоскостопие, отвислая стопа. Значение физических упражнений в формировании правильной осанки и укреплении сводов стопы.</p>					
1.5	Здоровый образ жизни, факторы риска заболеваний и валеологическое воспитание подрастающего поколения	2	2			
1.5.1	<p>1. Физиологические механизмы формирования, сохранения и укрепления здоровья. Его диагностика, прогнозирование и пути создания резервов.</p> <p>2. Здоровый образ жизни, его категории (уровень, качество, стиль) и принципы (биологический, социальный).</p> <p>3. Составляющие здоровья: оптимальный двигательный режим; сбалансированное, рациональное, полноценное, адекватное питание; отказ от вредных привычек; закаливание как средство повышения неспецифической резистентности; правильный режим труда и отдыха; соблюдение правил личной и общественной гигиены; психологический комфорт и управление эмоциями; духовность, нравственность и культура личности.</p> <p>4. Внешние и внутренние факторы риска возникновения заболеваний: наркотические привязанности; конституционная предрасположенность к заболеваниям; экологическая напряженность; неблагоприятные производственные, природно-климатические и географические условия; психоэмоциональные перенапряжения; гиподинамия и гипокинезия; избыточная масса тела; гипертензия.</p> <p>5. Валеологические основы школьного образования и воспитания.</p>	2		Компьютерная презентация.	[1-6]	Конспект. Аналитический обзор литературы, реферат, тематический доклад

1.5.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика здоровья, прогнозирование и пути создания резервов. 2. Категории и принципы здорового образа жизни; 3. Анализ и оценка составляющих здоровья; 4. Факторы риска возникновения заболеваний. 		2			
Раздел II. Школьная гигиена как составная часть педагогической валеологии: здоровьесберегающее значение. Гигиена внешней среды школьников как условие сохранения их здоровья						
2.1	<p>Гигиенические требования к земельному участку и зданию школы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нормативные требования к размещению школьного корпуса, его конструкции, этажности, стройматериалам, расположению на отведенной территории и ориентации относительно сторон света. 2. Основные, служебные и вспомогательные помещения школы: классы, кабинеты, лаборатории, учебные мастерские, спортивные и актовые залы, др. 3. Особенности оборудования кабинетов, предназначенных для занятий по информатике, химии, физике, биологии, музыке и пению. 4. Представление о микроклимате, его изменениях в течение учебного дня и последствиях нарушения. 5. Физиологические нормы воздухообмена. Принудительная приточно-вытяжная и естественная вентиляции. Проветривание. 6. Температурный оптимум в разных помещениях школы. Гигиенические требования к центральному отоплению. Местное отопление. 7. Водоснабжение школ. 		2	Компьютерная презентация.	[1-6]	Конспект. Аналитический обзор литературы, реферат, тематический доклад

2.2	<p>Физиолого-гигиенические основы построения учебно-воспитательного процесса и режима дня учащихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возрастные уровни умственной работоспособности. 2. Работоспособность часто болеющих детей и перенесших тяжелые заболевания. Меры, факторы и условия поддержания работоспособности на относительно высоком уровне. 3. Утомление, его физиологическая природа, внешние поведенческие проявления и двойственное биологическое значение. 4. Усталость. Переутомление, его признаки, причины, степень риска для здоровья. Роль учителя в предупреждении переутомления. 5. Организация занятий учащихся в разных классах. Физиологические нормативы общей учебной нагрузки и ее распределение по четвертям. 6. Продолжительность уроков, учебного дня, недели, года. Гигиенические требования к построению расписания уроков, проведению контрольных работ и экзаменов. 7. Использование в ходе занятия микропауз и смены видов деятельности. Продолжительность перемен. 8. Гигиенические требования к внеклассным, внешкольным занятиям, подготовке уроков, их нормативы в течение дня, недели. 9. Активный отдых, его оптимальная пролонгированность, условия проведения, свободное время. 10. Гигиенические требования к оформлению наглядных пособий, техническим средствам обучения, режиму просмотра телепередач и продолжительности сна. 11. Гигиенические требования к одежде, обуви, школьным принадлежностям, школьной мебели и оборудованию. 	2		Компьютерная презентация.	[1-6]	Конспект. Аналитический обзор литературы, реферат, тематический доклад
-----	--	---	--	---------------------------	-------	---

2.3	<p>Гигиена органов зрения и слуха</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общее понятие о сенсорных системах и их роли в объективном познании окружающего мира. 2. Зрительная функция и ее изменения в ходе роста и развития ребенка. 3. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика нарушений зрения и глазных болезней у детей и подростков. 4. Световой режим в школьном здании. Влияние света на работоспособность. Гигиенические требования к освещенности учебных помещений, рабочих мест в школе и дома. Требования к естественному и искусственному освещению. 5. Мероприятия, предупреждающие чрезмерное напряжение зрения. Требования к наглядным пособиям, книгам, к организации уроков рисования, черчения, работе с компьютером, использованию личных гаджетов. 6. Мероприятия, направленные на увеличение чувствительности к различению цветов: экскурсии в природу, посещение картинных галерей. 7. Слуховой анализатор, его структурно-функциональная организация. Гигиена слуха ребенка. Акустика школьных помещений, борьба с шумами. 8. Профилактика нарушений слуха у детей и подростков. 		2	Компьютерная презентация.	[1-6]	Конспект. Аналитический обзор литературы, реферат, тематический доклад
2.4	<p>Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе</p> <p>Здоровьесберегающие образовательные технологии. Применение здоровьесберегающих технологий в работе педагога. Современный урок с позиций здоровьесбережения</p>		2	Презентации, доклады	[1-6]	Конспект. Аналитический обзор литературы, реферат, тематический доклад
Всего		8	12			Зачёт

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Борисова, Т. С. Медико-гигиеническое сопровождение детей и подростков в организованных коллективах : пособие для студентов учреждений высш. образования / Т. С. Борисова ; Белорус. гос. мед. ун-т. – Минск : БГМУ, 2022. – 248 с.
2. Ковалева, О. А. Возрастная физиология и школьная гигиена : практикум / О. А. Ковалева, Т. В. Абросимова, И. А. Жукова ; Белорус. гос. пед. ун-т. – 2-е изд. – Минск : БГПУ, 2021. – 96 с.
3. Лойко, Т. В. Двигательная активность – путь к здоровью и долголетию : метод. рекомендации / Т. В. Лойко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 43 с.

Дополнительная литература

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учеб. пособие для акад. бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 241 с.
2. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни : учеб. пособие для студентов пед. вузов : в 2 т. / Г. П. Артюнина, Н. Т. Гончар, С. А. Игнатюкова. – Псков : Псков. гос. пед. ин-т, 2003. – Т. 1. – 303 с.
3. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., испр. – М. : Флинта : Наука, 2006. – 414 с.
4. Валеология : учеб.-метод. пособие / сост.: М. В. Постнова, М. В. Андреева, Т. Л. Яцышена. – Волгоград : Волгогр. гос. ун-т, 2005. – 144 с.
5. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение : учеб. для студентов / А. А. Кожин, В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 397 с.
6. Меньшов, И. В. Валеомаршрут школьника : учеб.-метод. пособие / И. В. Меньшов. – Чита : Забайкал. гос. ун-т, 2015. – 89 с.
7. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов вузов / А. М. Митяева. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 187 с.
8. Орехова, Т. Ф. Принципы здоровьесберегающего образования и их реализация в условиях педагогического процесса современной школы : метод. рекомендации для студентов и учителей / Т. Ф. Орехова. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА, 2011. – 42 с.
9. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография / Т. Ф. Орехова. – 2-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2011. – 353 с.

10. Основы валеологии и школьной гигиены : учеб. пособие для студентов пед. специальностей вузов / М. П. Дорошкевич [и др.]. – 3-е изд. – Минск : Выш. шк., 2007. – 240 с.
11. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / С. Т. Кохан [и др.]. – Чита : Забайкал. гос. ун-т, 2015. – 185 с.
12. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб. пособие для акад. бакалавриата / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 191 с.
13. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учеб. пособие для сред. проф. образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 191 с.
14. Приходько, Н. Г. Валеология / Н. Г. Приходько. – Алматы : Аркаим, 2002. – 496 с.
15. Скворцова, В. Н. Валеология : учеб. пособие / В. Н. Скворцова ; Томс. политехн. ун-т. – Томск : ТПУ, 2006. – 196 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Для текущего контроля и самоконтроля знаний и умений студентов по учебной дисциплине «Основы валеологии и школьной гигиены» используется следующий диагностический инструментарий:

- устный опрос;
- тестовый контроль;
- решение ситуационных задач;
- подготовка схем и таблиц;
- подготовка рефератов, тематических докладов, презентаций;

Промежуточную аттестацию рекомендуется проводить по заявительному принципу в форме зачёта.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

	Критерии оценки
не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полный объем знаний в объеме учебной программы по учебной дисциплине; – знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; – слабое владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; – пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – достаточный объем знаний в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине; – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине; – использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; – умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; – работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

<p style="text-align: center;">Название дисциплины, с которой требуется согласование</p>	<p style="text-align: center;">Название кафедры</p>	<p style="text-align: center;">Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине</p>	<p style="text-align: center;">Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)</p>
<p>Анатомия человека</p>	<p>Кафедра географии и экологии человека</p>	<p>При планировании перечня рассматриваемых вопросов учесть макростроение органов и систем органов человека.</p>	<p>Кафедра географии и экологии человека (протокол № 7 от 02.02.2024)</p>
<p>Физиология человека</p>	<p>Кафедра географии и экологии человека</p>	<p>При планировании перечня рассматриваемых вопросов функции органов и систем органов и организма человека в целом.</p>	<p>Кафедра географии и экологии человека (протокол № 7 от 02.02.2024)</p>