

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

 А.И.Жук

« 19 » 2024 г.

Регистрационный № УД-28-01-102/уч.

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Учебная программа учреждения образования  
по учебной дисциплине для специальностей:

- 1-03 03 01 Логопедия;
- 1-03 03 06 Сурдопедагогика;
- 1-03 03 07 Тифлопедагогика;
- 1-03 03 08 Олигофренопедагогика

2024 г.

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования (утв. 20.04.2022, пост. № 85), учебных планов по специальностям 1-03 03 01 «Логопедия» (утв. 15.07.2021 рег. № 026-2021/у), 1-03 03 06 «Сурдопедагогика» (утв. 15.07.2021 рег. № 029-2021/у), 1-03 03 07 «Тифлопедагогика» (утв. 15.07.2021 рег. № 028-2021/у), 1-03 03 08 «Олигофренопедагогика» (утв. 15.07.2021 рег. № 027-2021/у).

**СОСТАВИТЕЛИ:**

*И.К.Русакович*, доцент кафедры коррекционно-развивающих технологий Института инклюзивного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;

*О.С.Костенко*, старший преподаватель кафедры коррекционно-развивающих технологий Института инклюзивного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*И.Н.Логинова*, доцент кафедры логопедии Института инклюзивного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук;

*Каханович Л.Г.*, директор государственного учреждения образования «Специальная школа № 188 г. Минска»

**РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой коррекционно-развивающих технологий  
(протокол № 9 от 30.05.2024 г.)

Заведующий кафедрой

О.Ю.Светлакова

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»  
(протокол № 8 от 18.06.2024)

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

Методист  
учебно-методического отдела

А.В.Виноградова

Директор библиотеки

Н.П.Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» предусмотрена образовательным стандартом и учебными планами подготовки студентов по специальностям 1-03 03 01 Логопедия, 1-03 03 06 Сурдопедагогика, 1-03 03 07 Тифлопедагогика, 1-03 03 08 Олигофренопедагогика.

### **Цель и задачи учебной дисциплины**

*Цель* учебной дисциплины – обеспечить формирование у студентов профессиональных компетенций в области здоровьесберегающих технологий, их применения в образовательном процессе.

*Задачи* учебной дисциплины:

- систематизировать и обобщить знания о современных возможностях здоровьесберегающей деятельности в учреждении образования;
- сформировать умение предупреждать и преодолевать педагогическими средствами состояния дискомфорта у обучающихся;
- развивать умение реализовывать индивидуальный и дифференцированный подход в здоровьесберегающей деятельности с обучающимися;
- создавать условия для формирования у студентов личной философии здоровьесберегающего образования;
- воспитывать у будущих педагогов ответственность за свое здоровье и здоровье обучающихся.

### **Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием**

Содержание программы направлено на формирование у студентов компетентности в области здоровьесберегающей образовательной деятельности: базовой компетентности (знания о здоровье, факторах здоровья, здоровом образе жизни, основных дезадаптационных состояниях у детей, здоровьесберегающих технологиях, основах организации здоровьесберегающей среды и учебно-воспитательного процесса) и субъектной компетентности (личный опыт здорового образа жизни и применения здоровьесберегающих технологий).

Учебная дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» носит интегративный характер и предполагает реализацию междисциплинарных связей как с психолого-педагогическими дисциплинами («Педагогика», «Психология»), так и с медико-биологическими («Биологические основы психофизического развития», «Нейрофизиология и сенсорные системы», «Клинические основы патологии психофизического развития» и др.).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

*знать:*

- основные понятия и категории здоровьесберегающих образовательных технологий;

- основные модели здоровьесберегающей деятельности учреждения образования;

- закономерности совершенствования здоровья человека.

*уметь:*

- оценивать основные составляющие здорового образа жизни;

- использовать основные методы и приемы здоровьесбережения в образовательном процессе;

- диагностировать дискомфортные состояния, возникающие в процессе учебной деятельности;

*владеть:*

- средствами саморегуляции и самозащиты;

- опытом разработки методических рекомендаций по обучению детей заботе о своем здоровье.

### **Требования к компетенциям**

Освоение учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» должно обеспечить формирование *базовой педагогической компетенции БПК-9*: применять знания и умения в области медико-биологических, психологических и лингвистических основ педагогической деятельности в образовательном процессе; *специализированной компетенции СК-1*: проектировать образовательный процесс с обучающимся с особыми образовательными потребностями на основе системы медико-биологических, психологических, лингвистических знаний и умений.

В рамках образовательного процесса по данной учебной дисциплине студент должен приобрести не только теоретические и практические знания, умения и навыки по специальности, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны.

Всего на изучение учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» отведено:

- для очной (дневной) формы получения высшего образования 98 часов, в том числе 42 аудиторных часа. Распределение часов по видам занятий: лекции – 16 часов (включая 2 часа управляемой самостоятельной работы), практические занятия – 22 часа (включая 8 часа управляемой самостоятельной работы), лабораторные занятия – 4 часа.

- для заочной формы получения высшего образования отводится 10 аудиторных часов, из них: лекции – 6 часов, практические занятия – 4 часов.

Трудоемкость учебной дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

Учебная дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» изучается студентами очной (дневной) формы получения образования в 8 семестре 4 курса, заочной формы – 9 семестра 5 курса. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебными планами по специальностям в форме зачета в 8 семестре для очной (дневной) формы

получения высшего образования и в 10 семестре для заочной формы получения высшего образования.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий							Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	Из них						
				лекции	практические	семинарские	лабораторные	УСР		
Здоровьесберегающие технологии в образовании	8	98	42	14	14	-	4	10 (2л, 8пр)	56	зачет
Всего часов	8	98	42	14	14	-	4	10	56	зачет

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие**

Понятие «здоровье». Компоненты здоровья. Физическое и психическое здоровье человека. Виды здоровья. Характеристика факторов, влияющих на состояние здоровья. Группы здоровья детей. Описание образа жизни человека: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Понятие о культуре здоровья. Формирование культуры здоровья.

### **Тема 2. Здоровый образ жизни**

Понятие «здоровый образ жизни», его составляющие, психолого-педагогические основы. Критерии сформированности здорового образа жизни у учащихся. Диагностика здорового образа жизни. Представление учителя о здоровом образе жизни ребенка, здоровьесберегающих технологиях. Школьные факторы риска, их характеристика.

### **Тема 3. Деадаптация в процессе учебной деятельности**

Структура и фазность развития психофизиологических состояний. Деадаптационные (дискомфортные) состояния у детей. Причины, симптомы и пути профилактики физического дискомфорта, возникающего в процессе учебной деятельности. Понятие об эмоциональном дискомфорте: факторы, клинические проявления и диагностика. Предупреждение тревоги, страха, агрессии.

### **Тема 4. Предупреждение переутомления у детей**

Понятие об утомлении. Субъективные и объективные признаки, стадии, виды утомления. Факторы высокой работоспособности. Предупреждение статического и умственного утомления. Предупреждение сенсорного утомления. Понятие о переутомлении, причины, признаки и предупреждение. Режим учебной работы. Дозирование зрительной, слуховой и физической нагрузки.

### **Тема 5. Здоровьесберегающая деятельность учреждения образования**

Принципы и модели здоровьесберегающей деятельности современного учреждения образования: «недостаточная модель», «типичная модель», «перспективная модель». Программа здоровьесберегающей деятельности учреждения образования. Критерии «здоровой школы». Нормативные документы, регламентирующие здоровьесберегающую деятельность и среду учреждения образования. Понятие о здоровьесберегающих технологиях.

### **Тема 6. Здоровьесберегающая образовательная среда**

Понятие о здоровьесберегающей образовательной среде. Планировка учреждений образования, основных и вспомогательных помещений школы.

Адаптация зон земельного участка школы для организации обучения и отдыха детей. Микроклимат учебных помещений. Световой режим учебных помещений, естественное и искусственное освещение. Эргономические требования к школьной мебели. Особенности рассаживания детей.

### **Тема 7. Здоровьесберегающий образовательный процесс**

Принципы здоровьесберегающей организации образовательного процесса. Рациональная организация расписания занятий, распределение учебной нагрузки в течение дня, недели, года. Здоровьесберегающий урок. Организация двигательной активности учащихся в учреждении образования. Анализ урока с позиции здоровьесбережения. Использование на уроке приемов педагогической эмпатии, психологической поддержки.

### **Тема 8. Обучение детей заботе о своем здоровье**

Формирование адекватного отношения детей к своему здоровью. Современные образовательные программы по охране и совершенствованию здоровья детей. Разработка и адаптация образовательных программ. Особенности внедрения образовательных программ в учреждения образования.

### **Тема 9. Профессиональная деятельность и здоровье педагога**

Понятие о профессиональном здоровье педагога. Факторы риска в педагогической деятельности. Профессиональные заболевания и профессиональные деформации. Модели труда учителя. Профессиональное выгорание и здоровье учителя. Современные технологии укрепления и восстановления профессионального здоровья учителя.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ»  
очная (дневная) форма получения образования**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Методические пособия, средства обучения	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа				
<b>8 семестр</b>									
1.	Здоровье и факторы, его определяющие	2	2	–	–	6	ЭУМК, презентации, таблицы, схемы	Осн. [1], [2] Доп. [1], [4], [7]	Устный опрос, защита презентации, заполнение таблиц, выполнение практико-ориентированных заданий
2.	Здоровый образ жизни	2	2	–	–	6	ЭУМК, презентации, таблицы, схемы	Осн. [1], [2] Доп. [3], [4], [7]	Устный опрос, защита презентации, заполнение таблиц, выполнение практико-ориентированных заданий
3.	Дезадаптация в процессе учебной деятельности	2	1	2	–	6	ЭУМК, презентации, таблицы, схемы	Осн. [1] Доп. [6], [7], [8]	Устный опрос, защита презентации, заполнение таблиц, анализ схем
4.	Предупреждение переутомления у детей	2	1	2	–	6	ЭУМК, презентации, таблицы, схемы	Осн. [1] Доп. [6], [7], [8]	Устный опрос, защита презентации, заполнение таблиц, анализ схем
5.	Здоровьесберегающая деятельность учреждения образования	–	2	–	4 (ПЗ)	6	ЭУМК, презентации, таблицы	Осн. [1] Доп. [2], [5], [9]	Устный опрос, защита презентации, заполнение таблиц
6.	Здоровьесберегающая образовательная среда	2	2	–	–	6	ЭУМК, презентации, таблицы	Осн. [1] Доп. [2], [8], [9]	Устный опрос, защита презентации, заполнение таблиц, выполнение практико-ориентированных заданий



								Норм. [1], [2]	
7.	Здоровьесберегающий образовательный процесс	2	2	–	–	8	ЭУМК, презентации, таблицы	Осн. [1] Доп. [2], [5], [9]	Устный опрос, защита презентации, заполнение таблиц, выполнение практико-ориентированных заданий
8.	Обучение детей заботе о своем здоровье	–	2	–	2 (Л)	6	ЭУМК, презентации, таблицы	Осн. [1] Доп. [2], [8]	Устный опрос, защита презентации, заполнение таблиц, выполнение практико-ориентированных заданий
9.	Профессиональная деятельность и здоровье педагога	2	–	–	4 (ПЗ)	6	ЭУМК, презентации, схемы	Осн. [1] Доп. [7], [8]	Защита презентации, составление схем
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>56</b>			<b>Зачет, 8 семестр</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ»  
заочная форма получения образования**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов			Методические пособия, средства обучения	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
<b>9 семестр</b>							
1.	Здоровье и факторы, его определяющие	1	–	–	ЭУМК, презентации, схемы	Осн. [1], [2] Доп. [1], [4], [7]	Защита презентации, заполнение схем
2.	Здоровый образ жизни	1	–	–	ЭУМК, презентации, схемы	Осн. [1], [2] Доп. [3], [4], [7]	Защита презентации, заполнение схем
3.	Дезадаптация в процессе учебной деятельности	1	–	–	ЭУМК, презентации, схемы	Осн. [1] Доп. [6], [7], [8]	Защита презентации, заполнение схем
4.	Предупреждение переутомления у детей	1	–	–	ЭУМК, презентации, схемы	Осн. [1] Доп. [6], [7], [8]	Защита презентации, заполнение схем
6.	Здоровьесберегающая образовательная среда	–	2	–	ЭУМК, презентации, таблицы	Осн. [1] Доп. [2], [8], [9] Норм. [1], [2]	Устный опрос, защита презентации, заполнение таблиц, выполнение практико-ориентированных заданий
7.	Здоровьесберегающий образовательный процесс	–	2	–	ЭУМК, презентации, таблицы	Осн. [1] Доп. [2], [5], [9]	Устный опрос, защита презентации, заполнение таблиц, выполнение практико-ориентированных заданий
9.	Профессиональная деятельность и здоровье педагога	2	–	–	ЭУМК, презентации, схемы	Осн. [1] Доп. [7], [8]	Защита презентации, заполнение схем
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	–			<b>Зачет, 10 семестр</b>

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс для специальностей 1-03 03 01 «Логопедия», 1-03 03 06 «Сурдопедагогика», 1-03 03 07 «Тифлопедагогика», 1-03 03 01 «Олигофренопедагогика» / сост. Г. В. Скриган // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <https://elib.bsru.by/handle/doc/28866>. – Дата доступа: 06.06.2024.
2. Черник, В. Ф. Физиологические особенности и охрана здоровья детей и подростков : пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальностям профиля А-Педагогика / В. Ф. Черник. – 2-е изд., доп. и перераб. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2020. – 356 с.

#### Дополнительная литература

1. Ананьев, В. А. Психология здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья. – 384 с.
2. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – М. : Моск. гуманитар. пед. ин-т, 2008. – 222 с.
3. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., испр. – М. : Флинта : Наука, 2006. – 414 с.
4. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология : учеб. пособие для пед. вузов / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушкин, А. Г. Трушкин. – М. ; Ростов н/Д : МарТ, 2005. – 527 с.
5. Здоровьесберегающие технологии в образовании детей с особенностями психофизического развития : учеб.-метод. пособие / С. Е. Гайдукевич [и др.] ; Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2009. – 193 с.
6. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – М. [и др.] : Питер, 2005. – 411 с.
7. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студентов вузов / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : Владос, 2000. – 190 с.
8. Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования» и признании утратившими силу некоторых постановлений министерства здравоохранения Республики Беларусь и их отдельных структурных элементов [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 27 дек. 2012 г., № 206 : в ред. постановлений Минздрава от 03.05.2018 г. // iLex : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.
9. Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ.

Беларусь, 7 авг. 2019 г., № 525 : в ред. постановлений Совмина от 15.11.2022 г.  
// iLex : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой  
информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

10. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 319 с.

11. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе : науч.-практ. сб. инновац. опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – М. : Илекса ; Ставрополь : Сервис-Школа, 2001. – 400 с.

**Перечень заданий контрольных мероприятий управляемой  
самостоятельной работы студентов (УСР)  
по учебной дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании»**

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на УСР	Задание (по уровням сложности)	Форма выполнения
1.	Здоровьесберегающая деятельность учреждения образования	4 (практическое занятие)	Уровень 1. Подготовить схему «Модели здоровьесберегающей деятельности учреждения образования»/ Уровень 2. Подготовить сравнительные таблицы «Критерии “здоровой школы”». Уровень 3. Подготовить проект на одну из предлагаемых тем: «Принципы здоровьесберегающей деятельности современного учреждения образования», «Программа здоровьесберегающей деятельности учреждения образования»	Защита проекта, предъявление таблиц и схемы
2.	Обучение детей заботе о своем здоровье	2 (лекция)	Уровень 1. Подготовить схему «Направления заботы о здоровье». Уровень 2. Подготовить сравнительную таблицу «Современные образовательные программы по охране и совершенствованию здоровья детей». Уровень 3. Подготовить проект на одну из предлагаемых тем: «Формирование адекватного отношения детей к своему здоровью», «Разработка и адаптация образовательных программ»	Защита проекта, предъявление таблиц
3.	Профессиональная деятельность и здоровье педагога	4 (практическое занятие)	Уровень 1. Подготовить схему «Профессиональные заболевания педагога». Уровень 2. Подготовить сравнительные таблицы «Модели труда учителя», «Современные технологии укрепления и восстановления профессионального здоровья учителя». Уровень 3. Подготовить проект на одну из предлагаемых тем: «Факторы риска в педагогической деятельности», «Профессиональное выгорание и здоровье учителя».	Защита проекта, предъявление таблиц и схемы

### **Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности**

Для текущего контроля качества усвоения знаний студентами используется следующий диагностический инструментарий:

- устный опрос;
- защита презентаций;
- разработка и защита методических проектов;
- кейс-метод;
- доклады на практических занятиях;
- рефераты;
- составление структурно-логических схем;
- выполнение компетентностно-ориентированных заданий.

### **Примерные критерии и показатели оценки выполнения форм работы студентов, используемых в процессе текущей аттестации**

Оценка за устный опрос учитывает полноту, аргументацию ответа, раскрытие темы, подкрепление примерами, ясность и четкость изложения материала.

При оценивании защиты презентации учитывается раскрытие темы; наличие, достаточность и обоснованность графического оформления; соответствие дизайна презентации поставленной цели; единство стиля.

Оценка защиты разработанных методических проектов содержит степень раскрытия темы, соответствие дидактическим и методическим требованиям, самостоятельность, практическую направленность.

В ходе оценивания работы над кейсами учитывается: активность, самостоятельность, соответствие дидактическим и методическим требованиям, четкость и структурированность содержания.

При оценивании реферата внимание обращается на: содержание и последовательность изложения; соответствие и полноту раскрытия темы; самостоятельность суждений и оформление.

Оценивание докладов включает анализ полноты, аргументации ответа, раскрытия темы, подкрепления примерами, ясности и четкости изложения материала, самостоятельности.

При оценивании составления структурно логических схем внимание обращается на: выделение основных понятий, определение смысловых и причинно-следственных связей, установление взаимосвязей блоков понятий.

Оценка выполнения компетентностно-ориентированных заданий учитывает степень раскрытия темы, соответствие дидактическим и методическим требованиям, самостоятельность, практическую направленность.

### **Методические указания по выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы студента по учебной дисциплине**

При изучении учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовании» рекомендуется использовать следующие методы самостоятельной работы студентов:

- изучение лекционного материала;
- изучение и анализ литературных источников;
- составление структурно-логических схем;
- выполнение практических заданий;
- решение педагогических задач и проблемных ситуаций;
- моделирование приемов работы и фрагментов занятий;
- подготовка методических проектов.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- устного опроса;
- презентации разработанных методических материалов;
- защиты разработанных методических проектов;
- защиты мультимедийных презентаций.

**Требования к выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы  
студентов по учебной дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании»  
очная (дневная) форма получения образования**

№ п/п	Название раздела, темы	К-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.	Здоровье и факторы, его определяющие	6	1. Обзор указанных в учебно-методической карте источников по теме. 2. Подготовить доклад «Факторы, влияющие на состояние здоровья». 3. Составить схему «Группы здоровья».	конспект первоисточников, аналитический обзор, защита доклада, составление структурно-логической схемы
2.	Здоровый образ жизни	6	1. Обзор указанных в учебно-методической карте источников по теме. 2. Разработать мультимедийную презентацию «Здоровый образ жизни и его компоненты». 3. Подготовить рекомендации для педагогов по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.	конспект первоисточников, аналитический обзор, составление мультимедийной презентации, защита рекомендаций, устный опрос
3.	Дезадаптация в процессе учебной деятельности	6	1. Обзор указанных в учебно-методической карте источников по теме. 2. Подготовить доклад «Причины и признаки школьной дезадаптации». 3. Составить схему «Профилактика школьной дезадаптации».	конспект первоисточников, аналитический обзор, защита доклада, составление структурно-логической схемы
4.	Предупреждение переутомления у детей	6	1. Разработать мультимедийную презентацию «Причины, симптомы и профилактика физического дискомфорта у учащихся». 2. Составить таблицу «Профилактика эмоционального дискомфорта».	составление мультимедийной презентации, составление структурно-логической схемы, защита реферата
5.	Здоровьесберегающая деятельность учреждения образования	6	1. Подготовить доклад «Принципы и модели здоровьесберегающей деятельности современного учреждения образования».	конспект первоисточников, аналитический обзор, защита доклада, составление таблицы



			2. Составить таблицу «Нормативные документы, регламентирующие здоровьесберегающую деятельность учреждения образования».	
6.	Здоровьесберегающая образовательная среда	6	1. Подготовить доклад «Требования к планировке учреждений образования, основным и вспомогательным помещениям школы». 2. Составить схему «Земельный участок школы, его структурная организация».	конспект первоисточников, защита доклада, составление структурно-логической схемы, устный опрос
7.	Здоровьесберегающий образовательный процесс	8	1. Подготовить доклад «Принципы здоровьесберегающей организации образовательного процесса». 2. Составить схему «Рациональная организация расписания занятий, распределение учебной нагрузки в течение дня, недели, года».	защита доклада, составление структурно-логической схемы
8.	Обучение детей заботе о своем здоровье	6	1. Подготовить доклад «Современные образовательные программы по охране и совершенствованию здоровья детей». 2. Разработать рекомендации для родителей по пропаганде навыков здоровьесбережения.	конспект первоисточников, защита доклада, составление структурно-логической схемы, защита рекомендаций, устный опрос
9.	Профессиональная деятельность и здоровье педагога	6	1. Подготовить мультимедийную презентацию «Профессиональные заболевания и профессиональные деформации педагога». 2. Разработать рекомендации для педагогов по профилактике профессионального выгорания.	конспект первоисточников, защита доклада, защита рекомендаций, устный опрос
	<b>Всего:</b>	<b>56</b>		

**Требования к выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы  
студентов по учебной дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании»  
заочная форма получения образования**

№ п/п	Название раздела, темы	К-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.	Здоровье и факторы, его определяющие	10	1. Обзор указанных в учебно-методической карте источников по теме. 2. Подготовить доклад «Факторы, влияющие на состояние здоровья». 3. Составить схему «Группы здоровья».	конспект первоисточников, аналитический обзор, защита доклада, составление структурно-логической схемы
2.	Здоровый образ жизни	10	1. Обзор указанных в учебно-методической карте источников по теме. 2. Разработать мультимедийную презентацию «Здоровый образ жизни и его компоненты». 3. Подготовить рекомендации для педагогов по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.	конспект первоисточников, аналитический обзор, составление мультимедийной презентации, защита рекомендаций, устный опрос
3.	Деадаптация в процессе учебной деятельности	10	1. Обзор указанных в учебно-методической карте источников по теме. 2. Подготовить доклад «Причины и признаки школьной дезадаптации». 3. Составить схему «Профилактика школьной дезадаптации».	конспект первоисточников, аналитический обзор, защита доклада, составление структурно-логической схемы
4.	Предупреждение переутомления у детей	10	1. Разработать мультимедийную презентацию «Причины, симптомы и профилактика физического дискомфорта у учащихся». 2. Составить таблицу «Профилактика эмоционального дискомфорта».	составление мультимедийной презентации, составление структурно-логической схемы, защита реферата
5.	Здоровьесберегающая деятельность учреждения образования	9	1. Подготовить доклад «Принципы и модели здоровьесберегающей деятельности современного учреждения образования».	конспект первоисточников, аналитический обзор, защита доклада, составление таблицы

			2. Составить таблицу «Нормативные документы, регламентирующие здоровьесберегающую деятельность учреждения образования».	
6.	Здоровьесберегающая образовательная среда	10	1. Подготовить доклад «Требования к планировке учреждений образования, основным и вспомогательным помещениям школы». 2. Составить схему «Земельный участок школы, его структурная организация».	конспект первоисточников, защита доклада, составление структурно-логической схемы, устный опрос
7.	Здоровьесберегающий образовательный процесс	10	1. Подготовить доклад «Принципы здоровьесберегающей организации образовательного процесса». 2. Составить схему «Рациональная организация расписания занятий, распределение учебной нагрузки в течение дня, недели, года».	защита доклада, составление структурно-логической схемы
8.	Обучение детей заботе о своем здоровье	9	1. Подготовить доклад «Современные образовательные программы по охране и совершенствованию здоровья детей». 2. Разработать рекомендации для родителей по пропаганде навыков здоровьесбережения.	конспект первоисточников, защита доклада, составление структурно-логической схемы, защита рекомендаций, устный опрос
9.	Профессиональная деятельность и здоровье педагога	10	1. Подготовить мультимедийную презентацию «Профессиональные заболевания и профессиональные деформации педагога». 2. Разработать рекомендации для педагогов по профилактике профессионального выгорания.	конспект первоисточников, защита доклада, защита рекомендаций, устный опрос
	<b>Всего:</b>	<b>88</b>		

**Примерный перечень и краткая характеристика оценочных средств, используемых в процессе самостоятельной работы студентов**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование ОС</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление ОС в УП</b>
1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственный взгляд на нее	Темы рефератов
2.	Доклад	Продукт самостоятельной работы студента, публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов
3.	Проект индивидуальный и/или групповой	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся	Темы индивидуальных и/или групповых проектов
4.	Кейс-задание	Проблемное задание, в котором студенту предлагается осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы	Комплект кейс-заданий
5.	Мультимедийная презентация	Представление содержания учебного материала, учебной задачи с использованием мультимедийных технологий	Тематика презентаций
6.	Структурно-логическая схема	Графическое изображение логических связей между основными субъектами текста	Тематика структурно-логических схем

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

### **Примерные вопросы к зачету:**

1. Охарактеризуйте понятие «здоровье». Выделите компоненты и виды здоровья. Отметьте существенные критерии соматического, физического и психического здоровья человека.
2. Выделите факторы, влияющие на состояние здоровья детей. Опишите группы здоровья детей.
3. Охарактеризуйте критерии образа жизни человека: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни; влияние на состояние здоровья индивида. Опишите понятие «культура здоровья».
4. Выделите существенные характеристики здорового образа жизни, его составляющие. Перечислите критерии сформированности здорового образа жизни у учащихся. Укажите возможности диагностики здорового образа жизни.
5. Отметьте существенные характеристики педагогической компетентности в области здоровьесбережения: выделите базовую компетентность, субъектную компетентность.
6. Укажите возможности диагностики компетентности педагогов и родителей учащихся в области здоровьесбережения.
7. Выделите структуру психофизиологических состояний, конкретизируйте фазность развития состояний.
8. Укажите дезадаптационные состояния. Перечислите причины развития дезадаптационных состояний у детей.
9. Выделите существенные характеристики соматического дискомфорта, его причины. Укажите пути преодоления соматического дискомфорта у детей с особенностями психофизического развития.
10. Выделите существенные характеристики физического дискомфорта, его причины и признаки, возникающие в процессе учебной деятельности. Укажите пути предупреждения и преодоления физического дискомфорта.
11. Выделите существенные характеристики эмоционального дискомфорта. Перечислите факторы, провоцирующие появление эмоционального дискомфорта в детском возрасте.
12. Перечислите причины и проявления тревоги у детей с особенностями психофизического развития. Аргументируйте необходимость предупреждения тревожных состояний учащихся в работе педагога.
13. Укажите причины и проявления агрессии у детей. Аргументируйте необходимость предупреждения состояния агрессии учащихся в работе педагога.
14. Выделите критерии утомления. Укажите признаки и охарактеризуйте стадии утомления. Опишите виды утомления, их причины и проявления.
15. Охарактеризуйте умственное утомление и укажите меры по его предупреждению.

16. Охарактеризуйте сенсорное утомление и укажите меры по его предупреждению.

17. Охарактеризуйте понятие переутомления. Перечислите причины и признаки переутомления. Меры профилактики утомления и переутомления.

18. Перечислите условия высокой работоспособности.

19. Выделите требования к режиму учебной работы, аргументируйте необходимость его индивидуализации.

20. Обоснуйте необходимость дозировки зрительной, слуховой и физической нагрузки в процессе обучения.

21. Охарактеризуйте понятие здоровьесберегающей технологии. Приведите классификацию здоровьесберегающих технологий, используемых в обучении и воспитании детей.

22. Укажите требования к организации двигательной активности учащихся в учреждении образования.

23. Выделите существенные критерии здоровьесберегающей образовательной среды. Перечислите компоненты здоровьесберегающей образовательной среды и основные требования к ее организации.

24. Перечислите основные санитарно-гигиенические требования к планировке, основным и вспомогательным помещениям средних общеобразовательных школ и учреждений специального образования.

25. Перечислите основные санитарно-гигиенические требования к земельному участку школы, его структурной организации, укажите возможности адаптации зон земельного участка для организации обучения, воспитания и отдыха детей.

26. Опишите влияние микроклимата на систему терморегуляции, самочувствие и работоспособность детей. Перечислите требования к микроклимату учебных помещений и контролю над ним.

27. Укажите требования к световому режиму учебных помещений, естественной и искусственной освещенности.

28. Перечислите эргономические требования к школьной мебели, правила ее подбора. Опишите особенности рассаживания детей в классе.

29. Перечислите и охарактеризуйте принципы здоровьесберегающей образовательной деятельности, модели здоровьесберегающей деятельности современного учреждения образования.

30. Перечислите критерии «здоровой школы». Укажите цели и критерии мониторинга здоровьесберегающей деятельности учреждения образования.

31. Перечислите нормативные документы, регламентирующие здоровьесберегающую деятельность и среду учреждений образования.

32. Укажите требования к современным образовательным программам по охране и развитию здоровья школьников и приведите их примеры.

33. Укажите требования к программе здоровьесберегающей деятельности учреждения образования.

34. Раскройте понятие о профессиональном здоровье педагога. Перечислите факторы риска в педагогической деятельности. Приведите примеры профессиональных заболеваний и профессиональных деформаций.

35. Раскройте понятие профессионального выгорания, укажите его причины и соотнесите со здоровьем педагога.

### **Примерные компетентностно-ориентированные к зачету:**

1. Укажите критерии сформированности здорового образа жизни у учащихся.
2. Предложите приемы диагностики эмоционального дискомфорта.
3. Укажите методы и средства коррекции физического дискомфорта.
4. Приведите диагностические критерии умственного утомления.
5. Приведите способы коррекции нарушения осанки при помощи рационального подбора школьной мебели.
6. Укажите требования к двигательной активности учащихся в учреждении образования.
7. Приведите примеры рационального использования естественного освещения в классной комнате.
8. Предложите методы и средства создания оптимального искусственного освещения во время учебных занятий.
9. Приведите приемы оптимального проветривания классной комнаты.
10. Укажите требования к соблюдению микроклимата в учебном кабинете.
11. Предложите рекомендации по рациональной расстановке школьной мебели в учебном кабинете.
12. Предложите методы адаптации зон земельного участка для организации обучения, воспитания и отдыха детей.
13. Приведите примеры просветильско-воспитательной работы, направленной на формирование ценности здоровья.
14. Предложите приёмы рационального рассаживания детей в учебном кабинете.
15. Приведите примеры составления рационального расписания занятий.
16. Приведите приемы организации динамической перемены.
17. Предложите способы, приемы и методы диагностики профессионального выгорания педагога.
18. Предложите рекомендации по созданию условий высокой работоспособности обучающихся.
19. Предложите методы динамического наблюдения за состоянием здоровья детей и профилактики заболеваний.
20. Приведите примеры современных технологий укрепления и восстановления здоровья педагога.

Критерии оценки результатов учебной деятельности (**промежуточная аттестация**):

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Отметка	Критерии
1	зачтено	<p>достаточный объем знаний в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине;</p> <p>усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине;</p> <p>использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;</p> <p>умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;</p> <p>умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;</p> <p>работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий</p>
2	не зачтено	<p>фрагментарные (или отсутствие) знаний в объеме учебной программы по учебной дисциплине;</p> <p>незнание литературных источников, рекомендованных учебной программой по учебной дисциплине;</p> <p>неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;</p> <p>пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий;</p> <p>отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины</p>



## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Возрастная физиология и школьная гигиена	Кафедра коррекционно-развивающих технологий	С содержанием данной учебной дисциплины согласуется, замечаний и предложений нет	28.04.2024 г. протокол № 7
Биологические основы психофизического развития	Кафедра коррекционно-развивающих технологий	С содержанием данной учебной дисциплины согласуется, замечаний и предложений нет	28.04.2024 г. протокол № 7
Нейрофизиология и сенсорные системы	Кафедра педагогики и психологии инклюзивного образования	С содержанием данной учебной дисциплины согласуется, замечаний и предложений нет	28.04.2024 г. протокол № 7
Клинические основы нарушений психофизического развития	Кафедра коррекционно-развивающих технологий	С содержанием данной учебной дисциплины согласуется, замечаний и предложений нет	28.04.2024 г. протокол № 7