

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Биологический факультет

УТВЕРЖДАЮ
Декан биологического факультета
О. И. Юдакова
" 5 " июня 2023 г.



Рабочая программа дисциплины

Основы здорового образа жизни и школьной гигиены

Направление подготовки бакалавриата

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата

Биология

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Саратов,

2023

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Лыкова Е. Ю.		5.06.2023г
Председатель НМК	Юдакова О. И.		5.06.2023г
Заведующий кафедрой	Семячкина-Глушковская О. В.		5.06.2023г
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» являются формирование у студентов компетенций на основе изучения факторов, определяющих и влияющих на здоровье, методов оценки состояния здоровья, необходимых бакалавру в сфере педагогического образования для личностного роста и успешного решения профессиональных задач.

2. Место дисциплины в структуре ООП.

Дисциплина «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» (Б1.О.18) относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули) учебного плана ООП. Изучается в 5 семестре.

Данный курс имеет тесную взаимосвязь с курсами «Возрастная анатомия, физиология, гигиена» и «Физиология человека и животных».

Освоение дисциплины базируется на знаниях и умениях, сформированных в процессе изучения дисциплин «Педагогика», «Психология», «Обучение детей и подростков с особыми образовательными способностями». Данный курс необходим для освоения следующих дисциплин: «Методика воспитательной работы», «Безопасность жизнедеятельности» и прохождения летней вожатской и педагогических практик.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижение компетенции	Результаты обучения
УК-8 способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	1.1_Б.УК-8. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте. 2.1_Б.УК-8. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте. 3.1_Б.УК-8. Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте. 4.1_Б.УК-8. Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.	<u>Знать:</u> закономерности, определяющие принципы сохранения и укрепления здоровья школьников; безопасные и комфортные условия на уроках в школе; значение образа жизни как основного фактора, определяющего здоровье человека; принципы рационального питания и гигиенические требования к организации питания детей и подростков; основные принципы и правила закаливания детей и подростков, необходимых для обеспечения здоровья школьников; гигиенические требования к условиям, способствующим нормальному физическому развитию детей, поддержанию высокой работоспособности учащихся в процессе учебной деятельности, сохранению и укреплению их здоровья; воздействие стресса на организм человека; . <u>Уметь:</u> использовать знания в профессиональной деятельности для создания безопасных

		<p>оптимальных условий для воспитания всесторонне развитого подрастающего поколения; использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; для предотвращения возникновения на рабочем месте чрезвычайных ситуаций; оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; . <u>Владеть:</u> актуальными здоровьесберегающими средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности в сфере образования; навыками объективной оценки соответствия условий обучения и режима учащихся гигиеническим требованиям; методиками формирования потребности в здоровье, повышения мотивации на укрепление здоровья, способами профилактики и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью; методами сохранения профессионального здоровья</p>
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы
				лекции	Лабораторные занятия		КСР	
					Общая трудоемкость	Из них – прак		
1	Введение. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	5	1	2			2	Доклады, рефераты, презентации
2	Состояние здоровья детей и подростков	5	9-10		4		4	Рефераты, презентации
3	Факторы, определяющие здоровье	5	2 — 3	4	3		2	Опрос письменный и устный
4	Двигательная активность и здоровье	5	4	2			4	Рефераты, опрос письменный и

								устный
5	Рациональный режим труда и отдыха	5					2	Рефераты, доклады, презентации
6	Гигиена питания детей и подростков	5	5 — 6 11-12	4	4		4	Опрос письменный и устный
7	Гигиена закаливания	5	13		2		4	Рефераты, презентации
8	Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе	5	14		2		6	Рефераты, презентации
9	Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ	5	7 15	2	2		4	Рефераты, опрос письменный и устный
10	Вредные привычки. Профилактика и коррекция	5	8 16	2	2		4	Рефераты, опрос письменный и устный
11	Роль образовательного учреждения в формировании ЗОЖ обучающихся	5					4	Рефераты, презентации
	Промежуточная аттестация	5						Зачет
	Итого			16	16	4	40	
	Общая трудоемкость дисциплины			72 ч				

Содержание дисциплины

Раздел 1. Введение. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.

Предмет и задачи курса «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены». Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья учащихся. Связь с другими дисциплинами. Методы исследования. Общее представление о здоровье, болезни и «третьем состоянии». Популяционное, индивидуальное и групповое здоровье. Показатели индивидуального здоровья. Здоровье как государственная задача. Здоровье как личная потребность человека. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Потребность в здоровом образе жизни.

Раздел 2. Состояние здоровья детей и подростков

Здоровье детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения. Этапы формирования здоровья детей. Критерии оценки состояния здоровья детей. Группы здоровья детей. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, успеваемость и поведение. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями или перенёсшим острое заболевание. Школьные формы патологии органа зрения. Близорукость – школьная форма патологии. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Нормативы зрительной работы для детей разного возраста. Санитарно-гигиенические условия обучения в школе. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения. Способы предупреждения переутомления органов зрения. Офтальмотренаж.

Раздел 3. Факторы, определяющие здоровье.

Факторы здоровья управляемые и неуправляемые. Факторы риска здоровья. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции. Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Генные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Диагностика и предупреждение наследственных болезней. Медико-генетическое консультирование. Факторы окружающей среды и характер их воздействия на человека.

Раздел 4. Двигательная активность и здоровье.

Понятие двигательной активности, ее значение для формирования здоровья человека. Возрастные нормы двигательной активности. Гипокинезия, гиперкинезия, их основные причины и последствия для здоровья. Виды двигательной активности человека. Приоритет физической активности в формировании здоровья.

Раздел 5. Рациональный режим труда и отдыха

Гигиеническое значение для детей и подростков соблюдения режима жизни в современных условиях (режим сна, питания, занятий, активного отдыха, регламентирование просмотра телевизионных передач и работы за компьютером). Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование в режиме дня и недели. Активный отдых, его оптимальная продолжительность и условия организации. Гигиенические требования к подготовке уроков. Свободное время учащихся, его организация.

Раздел 6. Гигиена питания детей и подростков.

Рациональное питание. Принципы рационального питания. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков. Значение сбалансированного питания для роста, развития, состояния здоровья. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Особенности питания школьников разного возраста. Заболевания, вызванные неправильным питанием (рахит, ожирение, гиповитаминозы), их профилактика. Особенности пищевых отравлений в детских коллективах, их причины, признаки, профилактика. Определение суточных энергетических трат организма хронометражно-табличным методом. Составление и оценка суточного рациона питания. Нормы питания. Определение режима питания. Питьевой режим. Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами.

Раздел 7. Гигиена закаливания.

Значение закаливания. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Механизм закаливания. Принципы закаливания. Правила закаливания. Методы закаливания. Нормирование закаливающих процедур, необходимых для обеспечения здоровья детей и подростков. Оценка эффективности закаливания. Профилактика острых вирусных инфекций у школьников. Роль воздушной среды в сохранении здоровья. Точечный массаж.

Раздел 8. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.

Воздушно-тепловой и световой режим в школьных помещениях. Понятие о микроклимате. Физические, химические и биологические свойства воздуха. Изменение свойств воздуха в помещениях в процессе учебных занятий. Влияние воздушной среды на функции организма. Естественная и искусственная вентиляция. Кратность обмена воздуха в школьных помещениях. Режим проветривания. Температурный режим. Температурные условия, их значение для работоспособности учащихся. Влияние ориентации окон на воздушно-тепловой режим. Естественное и искусственное освещение. Нормы искусственного освещения. Оптимальные условия воздушной среды и освещения в классе. Требования к классной мебели: конструкции, размеры, окраска и т. д. Правила подбора мебели для детей и

подростков. Гигиенические требования к классной доске, учебным пособиям, учебно-письменным принадлежностям.

Раздел 9. Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ

Влияние нарушений психологического статуса на здоровье. Понятие о стрессе и дистрессе и их влиянии на здоровье. Меры профилактики высокого уровня психоэмоционального напряжения. Отрицательные эмоции, психологический дискомфорт, противоречия между установками и желаниями в достижении жизненных целей и реальными возможностями. Психическое здоровье. Методы и приемы оценки психического здоровья. Эмоции и эмоциональный стресс. Эмоции и их роль в поддержании психического здоровья. Причины неврозов. Классификация и проявления неврозов. Детская нервность: негативизм, фобии. Профилактика неврозов у детей. Методы и приемы оценки.

Раздел 10. Вредные привычки. Профилактика и коррекция.

Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества, их действие на организм. Влияние алкоголя на организм. Социальный вред алкоголизма. Профилактика подростково-юношеского алкоголизма. Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Канцерогенные вещества табачного дыма. Осложнения курения. Основы антиникотинового воспитания.

Раздел 11. Роль образовательного учреждения в формировании ЗОЖ обучающихся

Основы формирования мотиваций и установок на ЗОЖ. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении. Мотивации ЗОЖ: самосохранение, подчинение этнокультурным требованиям, возможность для самосовершенствования, способность к маневрам, достижение максимально возможной комфортности.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Учебный курс «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» осуществляется с помощью технологий разноуровневого и развивающего обучения.

При реализации учебной дисциплины используются следующие формы обучения:

1) *традиционные*: лекции, семинары, лабораторные занятия.

2) *современные интерактивные технологии*: создание проблемных ситуаций, интерактивные лекции, дискуссии.

Курс сохраняет системное теоретическое изложение в рамках лекций, но практические занятия становятся проблемно-ориентированными.

При реализации всех лекционных занятий используется визуализация наглядного материала (мультимедийные презентации). На лекциях «Современная концепция здоровья и здорового образа жизни», «Факторы, определяющие здоровье», «Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ» предусматривается создание проблемных ситуаций, включение элементов беседы. Занятия лекционного типа по данной дисциплине составляют 50% аудиторных занятий.

Лабораторные занятия организованы в форме выполнения лабораторно-практических работ, а также докладов и бесед. На лабораторных занятиях проводится решение ситуационных задач, разбор конкретных проблемных ситуаций, что развивает коммуникативные способности; составление различных схем по изучаемым темам, применяется кейс-метод (на занятиях «Двигательная активность и здоровье», «Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ»). На занятиях «Гигиена питания детей и подростков» студенты осваивают методику оценки суточного расхода энергии,

составления и анализа суточного рациона питания для школьников разных классов. В часы занятий, отведенных на практическую подготовку студентов с целью формирования профессиональных навыков, студенты, работая в группах, разрабатывают внеклассное мероприятие «Вредные привычки. Профилактика и коррекция» (предназначено для учащихся 8-9 классов). Доклады завершаются дискуссией по основным вопросам, затронутым в устных сообщениях.

Удельный вес активных и интерактивных форм обучения составляет около 40% аудиторных занятий.

Освоение курса основано на системе текущего и итогового контроля знаний. Текущий контроль знаний проводится при приеме практических работ и отчета по ним, включает правильность и полноту подготовки домашнего задания; в виде письменного тестирования по изучаемым разделам.

Самостоятельная работа, необходимая в процессе изучения курса, проводится по графику под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» включает: проработку конспекта лекций; подготовку к практическим работам; написание реферата по предложенным темам; изучение материалов, выделенных для самостоятельной проработки; выполнение домашнего задания; проработку лекционных материалов по учебникам. В процессе самоподготовки следует ориентироваться на содержание разделов курса.

Курс завершается *зачетом*.

Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью

использование индивидуальных графиков обучения и сдачи экзаменационных сессий;
организация коллективных занятий в студенческих группах с целью оказания помощи в получении информации инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья;

проведение индивидуальных коррекционных консультаций для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

для лиц с ограничениями по слуху для облегчения усвоения материала предусматривается максимально возможная визуализация лекционного курса, в том числе широкое использование иллюстративного материала, мультимедийной техники, дублирование основных понятий и положений на слайдах;

для лиц с ограничениями по зрению предусматривается использование крупномасштабных наглядных пособий.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Реализация данной учебной дисциплины предусматривает следующие формы организации самостоятельной работы студентов:

1) внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка к семинарским занятиям и тестированию, рефератов, составление таблиц и схем биологических процессов);

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая работа.

Цель самостоятельной работы студентов – научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией,

заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине заключается в следующем:

- 1) подготовка к занятиям, изучение литературы (список рекомендуемой литературы приведен в разделе 8 данной рабочей программы);
- 2) подготовка к текущей аттестации
- 3) подготовка к промежуточной аттестации
- 4) подготовка и написание рефератов (студенту предоставляется право свободного выбора темы);
- 5) подготовка устных и письменных ответов.

Творческая самостоятельная работа – выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы. Она включает подготовку докладов и презентаций к ним; составление и решение кроссвордов с использованием анатомических, физиологических и гигиенических терминов; составление тестовых заданий разной степени сложности.

Аудиторная самостоятельная работа реализуется при проведении практических занятий и во время чтения лекций.

Текущий контроль проводится в виде устного опроса обучающихся, тестирования, в ходе проверки и оценки выполнения заданий для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме устного опроса студентов по билетам.

Самостоятельная работа студентов подкреплена учебно-методическим и информационным обеспечением, включающим учебники, учебно-методические пособия, конспекты лекций, Интернет-ресурсы.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих и др.) текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме.

Вопросы для текущего контроля

Занятие 1. Определение состояния соматического здоровья.

- 1) Определение здоровья. Сущность соматического здоровья.
- 2) Понятие о «третьем состоянии».
- 3) Группы лиц, находящихся в «третьем состоянии».
- 4) Роль образа жизни в формировании здоровья.
- 5) Здоровье как результат адаптации организма.
- 6) Количественная оценка состояния здоровья.

Занятие 2. Близорукость – школьная форма патологии.

- 1) Школьные формы патологии органа зрения.
- 2) Причины близорукости.
- 3) Профилактика нарушений зрения у детей и подростков.
- 4) Коррекция близорукости.
- 5) Программа улучшения зрения.

Занятие 3. Профилактика острых вирусных инфекций у школьников.

- 1) Общие принципы закаливания.
- 2) Роль воздушной среды в сохранении здоровья.
- 3) Закаливание воздухом.
- 4) Солнечные ванны.
- 5) Закаливание водой.
- 6) Профилактика простудных заболеваний.
- 7) Точечный массаж А.А. Уманской.

Занятие 4. Гигиена питания детей и подростков. Определение суточных энергетических трат организма.

- 1) Понятие о рациональном питании.
- 2) Принципы рационального питания.
- 3) Виды энергетических трат организма.
- 4) Основной обмен, факторы, влияющие на него.
- 5) Методы определения величины основного обмена.
- 6) Методы определения суточного расхода энергии школьника.

Занятие 5. Гигиена питания детей и подростков. Составление и оценка суточного рациона питания.

- 1) Качественная полноценность пищевого рациона школьника.
- 2) Роль белков, жиров и углеводов в нормальной жизнедеятельности растущего организма.
- 3) Витаминная обеспеченность организма детей и подростков.
- 4) Понятие о гипервитаминозе, гиповитаминозе, авитаминозе.
- 5) Режим питания школьников.

Занятие 6. Гигиеническая оценка классной комнаты.

- 1) Гигиенические требования к учебным помещениям.
- 2) Физиолого-гигиенические требования к условиям освещенности.
- 3) Искусственное и естественное освещение школьных помещений
- 4) Микроклимат учебного помещения.
- 5) Режим проветривания.
- 6) Гигиенические требования к школьной мебели

Занятие 7. Оценка психоэмоционального состояния школьников

- 1) Психическое здоровье.
- 2) Эмоции и эмоциональный стресс.
- 3) Роль эмоций в поддержании психического здоровья.
- 4) Причины неврозов.
- 5) Классификация и проявления неврозов.
- 6) Профилактика неврозов у детей.

Занятие 8. Вредные привычки. Алкоголизм. Табакокурение.

- 1) Вредные привычки и болезненные пристрастия, их влияние на здоровье человека.
- 2) Наркотические вещества, общий механизм действия на организм.
- 3) Влияние алкоголя на организм подростков и юношей.
- 4) Профилактика подростково-юношеского алкоголизма.
- 5) Табакокурение, распространение
- 6) Состав табачного дыма
- 7) Осложнения курения.
- 8) Влияние табакокурения на здоровье подрастающего поколения, матери и будущего ребенка.
- 9) Основы антитабачного воспитания.

Задания для самостоятельной работы

Темы докладов:

1. Формирование мотивации ЗОЖ у подростков.
2. Роль водорастворимых витаминов в жизнедеятельности людей разного возраста.
3. Роль жирорастворимых витаминов в жизнедеятельности людей разного возраста.
4. Роль макро- и микроэлементов в жизни человека.

5. Польза и вред диет.
6. Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека.
7. Пивной алкоголизм у молодых людей.
8. Влияние алкоголя на здоровье детей и подростков.
9. Компьютер и здоровье школьников.
10. Школьные неврозы, причины и профилактика.

Тест

Тесты для текущего контроля выполняются в письменном виде с ограничением времени (15-20 минут в зависимости от темы на выполнение всех заданий). На группу предлагаются несколько вариантов тестов по каждой теме.

По теме «Определение состояния соматического здоровья»

Выберите правильный(ые) ответ(ы):

1. Автор экспресс-оценки соматического здоровья:
а) Вайнер Э.Н.; б) Апанасенко Г.Л.; в) Бутейко К.П.; г) Белов В.И.
2. Факторы, разрушающие здоровье - это:
а) вакцинация, закаливание, занятие спортом; б) алкоголизм, табакокурение, венерические болезни; в) токсикомания, занятие спортом, вакцинация; г) венерические болезни, закаливание, наркомания.
3. Болезнь – это:
а) болевые ощущения; б) нарушение нормальной жизнедеятельности организма; в) патогенез; г) психическое состояние организма
4. Генетические факторы в обеспечении здоровья человека составляют:
а) 10-15%; б) 15-20%; в) 20-25%; г) 15-25%
5. Выберите функциональные показатели индивидуального здоровья:
а) уровень физического развития; б) функциональное состояние органов и систем в состоянии покоя; в) уровень обмена веществ в покое; г) резервные возможности организма; д) отсутствие признаков болезни; е) функциональное состояние органов и систем при нагрузке.

Справедливы ли следующие утверждения?

1. Текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма является характеристикой соматического здоровья.
2. Гигиена – это наука об индивидуальном здоровье.
3. У каждого человека своя индивидуальная норма здоровья.
4. Групповое здоровье характеризуют заболеваемость, рождаемость, смертность.
5. Морфологические показатели индивидуального здоровья – это отсутствие признаков болезни, уровень физического развития, соматотип.

Дайте краткий ответ на следующие вопросы:

1. По каким группам признаков должно оцениваться здоровье?
2. Дайте определение понятию «здоровье», предложенному экспертами ВОЗ.
3. Группы людей, находящихся в «третьем состоянии».

4. Ученик 10 класса имеет рост 185 см, массу тела – 78 кг, ЖЕЛ – 5,0 л, силу ведущей кисти 52 кг, артериальное давление в покое 120/80 мм рт.ст. Пульс в покое – 64 уд./мин, после приседаний он восстанавливается через 3 мин. Определите уровень соматического здоровья школьника по Г.Л. Апанасенко.

5. К какой группе здоровья относится ребенок, если при врачебном осмотре с участием специалистов диагностировано: плоскостопие. Физическое и психическое развитие соответствует возрасту, гармоничное. За год, предшествовавший обследованию, перенес 3 ОРВИ, парагрипп?

По теме «Определение состояния психического здоровья»

Выберите правильный(ые) ответ(ы):

1. Невроз-это:

а) нарушение нормальной динамики условно-рефлекторной деятельности при функциональных расстройствах работы организма;

б) нарушение нормальной динамики безусловно-рефлекторной деятельности при функциональных расстройствах высших отделов ЦНС;

в) нарушение нормальной динамики условно-рефлекторной деятельности при функциональных расстройствах работы высших отделов ЦНС;

г) нарушение нормальной динамики безусловно-рефлекторной деятельности при функциональных расстройствах работы организма

2. Правильная последовательность стадий развития общего адаптационного синдрома по Г. Селье:

а) стадия тревоги, стадия истощения, стадия резистентности; б) стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения+; в) стадия истощения, стадия тревоги, стадия резистентности; г) стадия истощения, стадия резистентности, стадия тревоги; д) стадия резистентности, стадия тревоги, стадия истощения

3. Для невротических расстройств характерно:

а) функциональный (обратимый) характер психических расстройств;

б) сохранение больным критического отношения к своему состоянию;

в) неспособность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;

г) некритичность к себе и своей собственной психической деятельности и ее результатам;

4. Основное значение в адаптации организма при стрессе принадлежит:

а) глюкокортикоидам; б) инсулину; в) тироксину; г) альдостерону; д) соматотропину

5. Выберите заболевания, причиной которых может быть стресс:

а) ОРВИ; б) гипертоническая болезнь; в) дерматиты; г) невроз; д) ангина; е) бронхиальная астма; ж) крапивница

Справедливы ли следующие утверждения?

1. Дистресс - вид стресса, протекающий без ущерба для организма.

2. Невроз является одной из наиболее распространенных форм нарушений психического здоровья.

3. Совокупность защитных реакций организма, представляющих собой ответ на любой раздражитель, называют общим адаптационным синдромом.

4. Основным расстройством при неврастении является тягостные ощущения во внутренних органах, невралгии.

5. При неврозах не происходит нарушение сознания и восприятия окружающего.

Дайте краткий ответ на следующие вопросы:

1. Дайте определение понятию «невроз».
2. Какие изменения характерны для 1 стадии общего адаптационного синдрома?
3. Дайте определение понятию «стресс».
4. Какова причина неврозов, возникающих у школьников-спортсменов при перетренированности?
5. При каких условиях возникает «срыв» высшей нервной деятельности?

6.2. Темы рефератов

1. История становления науки валеологии и ее современное состояние
2. Здоровье детей и его динамика в РФ.
3. Состояние здоровья и его динамика у детей, проживающих в Саратове и Саратовской области.
4. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья современных школьников.
5. Педагогические аспекты здорового образа жизни.
6. Современная школа – территория здоровья
7. Роль педагога в сохранении и укреплении здоровья школьника.
8. Потребности, мотивации и интересы здорового образа жизни
9. Образ жизни современного человека.
10. Окружающая среда и здоровье человека.
11. Загрязнение окружающей среды и эндемические заболевания.
12. Особенности питания младших школьников.
13. Особенности питания подростков.
14. Особенности питания старшеклассников.
15. Особенности закаливания детей в разных возрастных группах.
16. Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека.
17. Физическая культура - оздоровительный и профилактический эффект.
18. Режим дня школьника.
19. Свободное время учащихся, его организация.
20. Биологические ритмы и здоровье.
21. Компьютер и здоровье школьников.
22. Меры безопасности на уроках в школе. Безопасное пользование компьютером.
23. Гигиенические требования к школьному режиму.
24. Психологические факторы здоровья.
25. Как победить дистресс.
26. Гигиена зрительного анализатора.
27. Гигиена слухового анализатора.
28. Гигиена детей младшего школьного возраста.
29. Гигиена подростков.
30. Гигиена юношей и девушек.
31. Личная гигиена подростков.
32. Личная гигиена юношей и девушек.
33. Антиникотиновое воспитание школьников.
34. Алкоголь и подростки.
35. Молодежь и наркотики.
36. Подростковая наркомания: медико-биологические и социальные проблемы.

6.3. Вопросы для промежуточной аттестации

1. Предмет курса. Методы исследования. Связь с другими науками.
2. Понятие о здоровье, болезни и «третьем состоянии».
3. Индивидуальное и общественное здоровье, их взаимосвязь. Методы исследования.
4. Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.
5. Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции.
6. Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Генные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Диагностика и предупреждение наследственных болезней.
7. Факторы окружающей среды и характер их воздействия на человека.
8. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
9. Значение здорового образа жизни для жизни и здоровья современного человека.
10. Рациональное питание и его значение в системе здорового образа жизни.
11. Принципы рационального питания.
12. Биологическая, энергетическая и пищевая ценность пищевых продуктов. Потребности в питательных веществах.
13. Питание и возраст.
14. Основные проблемы питания современного человека.
15. Достаточная двигательная активность как фактор здоровья. Оптимальный двигательный режим.
16. Гипокинезия, гиперкинезия, их основные причины и последствия для здоровья.
17. Показатели состояния здоровья детского населения. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков.
18. Показатели индивидуального здоровья.
19. Признаки, определяющие здоровье детей и подростков. Группы здоровья.
20. Изменения показателей здоровья школьников в современных условиях.
21. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся.
22. Профилактика острых вирусных заболеваний. Точечный массаж.
23. Закаливание. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Основные принципы и правила закаливания.
24. Особенности закаливания водой, солнцем и воздухом.
25. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.
26. Особенности питания школьников разного возраста.
27. Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья человека.
28. Стресс: причины, его вызывающие. Понятие о стрессе и дистрессе.
29. Понятие о психическом здоровье. Методы и приемы оценки психического здоровья.
30. Эмоции и эмоциональный стресс. Эмоции и их роль в поддержании психического здоровья.
31. Причины, классификация и проявления невротических состояний у детей. Профилактика невротических состояний.
32. Режим дня как модель формирования здорового образа жизни.
33. Основные моменты режима дня школьников и их организация.
34. Гигиенические требования к микроклимату в учебных помещениях (температура, влажность, химический состав, режим вентиляции).
35. Гигиенические требования к помещениям школы, учебным классам, кабинетам, мастерским, лабораториям.
36. Физиолого-гигиенические требования к оборудованию детских образовательных учреждений.

- учреждений (парты, столы, стулья, доски). Правила подбора мебели. Расстановка мебели в учебных помещениях. Правильная посадка за партой, рабочим столом. Необходимость соответствия ученической мебели росту и пропорциям тела.
37. Гигиена органа зрения. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Программа улучшения зрения
 38. Гигиена органа слуха. Профилактика нарушений слуха у детей и подростков.
 39. Общие понятия о вредных привычках. Причины их распространения, профилактика и коррекция. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.
 40. Курение, влияние табакокурения на организм. Последствия курения для здоровья матери и ребенка.
 41. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье человека, возможные последствия употребления алкоголя на здоровье детей, женщин и мужчин. Факторы, располагающие к употреблению алкоголя.
 42. Наркомания, ее распространение, последствия употребления наркотиков для здоровья беременной женщины и плода. Особенности подростковой наркомании.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС.

Таблица 1.1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	10	20	0	30	0	20	20	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

5 семестр

Лекции – от 0 до 10 баллов

Посещаемость, активность – от 0 до 10 баллов.

Лабораторные занятия – от 0 до 20 баллов

Устный опрос на лабораторных занятиях – от 0 до 7 баллов

Самостоятельность и активность при выполнении работы – от 0 до 7 баллов.

Правильность выполнения практических заданий – от 0 до 6 баллов

Практические занятия - не предусмотрены

Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов

К самостоятельной работе относятся написание реферата, доклада и презентации к нему, составление кроссвордов и тестовых заданий

Написание реферата и оформление его по традиционной схеме: введение, построение научного текста, заключение, список использованной литературы – от 0 до 10 баллов.

Готовность реферата – от 0 до 7 баллов.

Оформление реферата – от 0 до 3 баллов;

Написание и оформление доклада и презентации к нему – от 0 до 10 баллов

Написание и оформление доклада – от 0 до 5 баллов

Подготовка и оформление презентации – от 0 до 5 баллов

Составление кроссвордов – от 0 до 5 баллов

Составление тестовых заданий – от 0 до 5 баллов

Автоматизированное тестирование – не предусмотрено
Другие виды учебной деятельности – от **0** до **20** баллов
Письменный (тестовый) контроль знаний – от **0** до **20** баллов

Критерии оценки теста

от 16 до 20 баллов – правильные ответы на 91-100 % заданий

от 11 до 15 баллов - правильные ответы на 71-90 % заданий

от 6 до 10 баллов - правильные ответы на 51-70 % заданий

от 0 до 5 баллов – правильные ответы на 0-50% заданий

Промежуточная аттестация (зачёт) — от **0** до **20** баллов

Промежуточная аттестация в 5 семестре проводится в устной форме.

Максимальное количество баллов – 20.

16-20 баллов – ответ на «отлично»

11-15 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за пятый семестр по дисциплине «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» в оценку (зачет):

61 балл и более	«зачтено»
60 баллов и менее	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) литература:

Вайнер, Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник / Э. Н. Вайнер. – М.: ФЛИНТА, 2016. - 448 с. ЭБС "ЛАНЬ".

Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (Бакалавриат) [Электронный ресурс] / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2021. - 307 с. ЭБС "BOOK.ru".

Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Ф. Орехова. – М.: ФЛИНТА, 2016. - 353 с. ЭБС "ЛАНЬ".

Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. – М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 253 с. ЭБС "ИНФРА-М".

Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: Учебник и практикум / М.Н. Мисюк. – М.: Издательство Юрайт, 2019. - 499 с. ЭБС "ЮРАЙТ".

Абаскалова, Н.П. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, М.В. Иашвили, С.Г. Кривошеков, Р.И. Айзман. – М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 351 с. ЭБС "ИНФРА-М".

Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс] / И.И. Чукаева. – М.: КноРус, 2020. - 125 с. ЭБС "BOOK.ru".

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/ Linux (свободное ПО)
2. Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office, LibreOffice (свободное ПО)
3. Браузеры Internet Explorer, Google Chrome, Opera и др. (свободное ПО)
4. Зональная научная библиотека имени В.А. Артисевич СГУ имени Н.Г. Чернышевского <http://library.sgu.ru>
7. Электронная библиотечная система ИНФРА-М
8. Электронная библиотечная система ЮРАЙТ
9. Электронная библиотечная система АЙБУКС
10. Электронная библиотечная система РУКОНТ
11. Электронная библиотечная система BOOK.ru
12. Научная электронная библиотека eLIBRARY
13. Электронная библиотечная система IPRbooks
14. Электронная библиотечная система ЛАНЬ

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий, рабочие места, оснащенные аудиовизуальными средствами (мультимедийным демонстрационным комплексом). Для реализации данной рабочей программы используются аудитории (кабинеты), оборудованные меловыми досками, аудиовизуальными средствами и мультимедийными демонстрационными комплексами. Доступ студентов к Интернет-ресурсам обеспечивается залом открытого доступа к Интернет-ресурсам в научной библиотеке СГУ.

Все указанные помещения соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности и охраны труда при проведении учебных, научно-исследовательских и научно-производственных работ.

Практическая подготовка в рамках занятий осуществляется на базе Саратовского медицинского научного центра гигиены.

Для проведения дисциплины «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» в Зональной научной библиотеке СГУ имеется в необходимом количестве литература.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом Примерной ООП ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и профилю «Биология».

Автор Е.Ю. Лыкова

Программа одобрена на заседании кафедры физиологии человека и животных от 5.06.2023 года, протокол № 10.