

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ
(Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

Кафедра гуманитарных дисциплин
и иностранных языков

И.Е. Кроливецкая

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Методические рекомендации к практическим занятиям

Зерноград – 2020

Об издании - [1](#), [2](#)
[Содержание](#)

*Издается по решению методической комиссии
по направлению подготовки 44.03.04 – Профессиональное обучение
(по отраслям) Азово-Черноморского инженерного института
ФГБОУ ВО «Донской государственный аграрный университет»
в г. Зернограде*

Рецензент

доцент кафедры «Гуманитарные дисциплины и иностранные языки»,
канд. филос. наук, доцент **Остапенко И.А.**

Кроливецкая, И.Е. Здоровьесберегающие технологии в профессиональном образовании [Электронный ресурс]: методические рекомендации к практическим занятиям / И.Е. Кроливецкая. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020. – 22 с. – Режим доступа: Локальная сеть библиотеки Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ.

В учебно-методическом издании даются подробные методические рекомендации, цель которых – оказать помощь будущим бакалаврам профессионального образования в проведении практических занятий. В методических рекомендациях изложены цели и задачи, содержание, основные положения проведения практических занятий по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в профессиональном образовании», а также требования, предъявляемые к данному виду работ.

Методические рекомендации предназначены для студентов направления подготовки 44.03.04 – Профессиональное обучение (по отраслям).

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
«Гуманитарные дисциплины и иностранные языки».
Протокол № 2 от 21 ноября 2020 г.

© Кроливецкая И.Е., 2020
© Азово-Черноморский
инженерный институт
ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Вводная часть.....	4
1. Цели освоения учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в профессиональном образовании».....	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций.....	5
4. Краткое содержание учебной дисциплины.....	8
5. Цель и задачи практических занятий по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в профессиональном образовании».....	8
6. Структура и содержание практических занятий.....	10
7. Самостоятельная работа студента.....	17
8. Образовательные технологии.....	17
9. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины.....	18
10. Примерные темы рефератов.....	19
11. Учебно-методическое и информационное обеспечение выполнения практических занятий.....	20
11.1. Основная литература.....	20
11.2. Дополнительная литература.....	21
11.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы.....	21

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Настоящие методические рекомендации разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 3++ по подготовке бакалавров в области профессионального обучения.

Практические занятия представляют собой самостоятельные решения студентов под руководством преподавателя вопросов, изучаемых по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в профессиональном образовании». Учебный план направления подготовки 44.03.04 – Профессиональное обучение (по отраслям) и рабочая программа данной дисциплины предусматривают практические занятия на 3-м курсе очного обучения.

Значение практических занятий заключается в получении возможности осмысленного подхода к оценке своих поступков и действий, а также других людей в подготовке себя к профессиональной деятельности, овладения тонкостями профессионального обучения.

1. Цели освоения учебной дисциплины

«Здоровьесберегающие технологии в профессиональном образовании»

Целью освоения учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в профессиональном образовании» являются знания в области сохранения здоровья обучающихся, здоровье сберегающих технологий, знакомство и овладение технологиями обучения здоровому образу жизни. Задачи дисциплины:

- применять современные методы комплексного диагностирования физического развития человека;
- иметь общее представление об изучаемой дисциплине, ориентироваться в теоретических вопросах охраны здоровья;
- выработать умения использовать здоровьесберегающие технологии в образовательном и воспитательном процессах;
- использовать свои знания для формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, нести ответственность за соблюдение санитарно-гигиенических нормативов и требований при организации процессов обучения и воспитания в образовательных учреждениях.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в профессиональном образовании» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин: «Возрастная физиология и психофизиология», «Психологические основы самоорганизации и саморазвития».

Освоение данной дисциплины необходимо для качественного выполнения педагогической и преддипломной практики и выпускной квалификационной работы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций

Изучение дисциплины направлено на формирование универсальных компетенций, необходимых для решения задач профессиональной деятельности.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели	<p><i>Знать:</i> определение, компоненты и основные концепции здоровья; методы оценивания индивидуального и общественного здоровья; средства, методы технологии оздоровительного воздействия на организм человека; принципы создания здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.</p> <p><i>Уметь:</i> анализировать и оценивать значимую информацию в области сохранения и укрепления здоровья человека; осуществлять отбор оздоровительных технологий с учётом возрастных и личностных особенностей подрастающего человека и использовать их в профессиональной деятельности; разрабатывать перспективные медико-педагогические оздоровительные мероприятия; использовать основные методы, способы, средства оздоровления.</p> <p><i>Владеть:</i> основными теоретическими знаниями и методами диагностики состояния индивидуального и общественного здоровья; организационными навыками формирования здоровьесберегающей среды.</p>
		УК-6.2 Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении основного и дополнительного образования	
		УК-6.3 Владеет умением рационального распределения временных и информационных ресурсов	
		УК-6.4 Умеет обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	УК-7.1 Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности	<p><i>Знать:</i> основы здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> адаптивно, творчески использовать научно-практические и специальные знания для личного и профессионального развития студентов, а также самосовер-</p>

	альной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	шенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной деятельности. <i>Владеть:</i> основами методики поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1 Обеспечивает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами	<i>Знать:</i> санитарно-гигиенические, нормативные (включая правила техники безопасности) и психолого-педагогические основы организации и проведения занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий. <i>Уметь:</i> обеспечивать безопасность обучающихся и оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций. <i>Владеть:</i> методиками создания безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами.
		УК-8.2 Умеет обеспечивать безопасность обучающихся и оказывать первую помощь, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	
		УК-8.3 Оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты	
ПК-5	Способен к инновационной и творческой деятельности по обучению, воспитанию и развитию обучающихся, а также к самоорганизации и саморазвитию	ПК-5.1 Использует современные образовательные технологии в обучении, воспитании и развитии обучающихся	<i>Знать:</i> цели и задачи деятельности по сопровождению профессионального самоопределения обучающихся по программам СПО; требования охраны труда при проведении учебных занятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне организации; меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, находящихся под их руководством. <i>Уметь:</i> использовать средства педагогической поддержки профессионального самоопределения и профессионального развития обучающихся, проводить консульта-
		ПК-5.2 Применяет диагностические методики и техники для самоорганизации и саморазвития	
		ПК-5.3 Применяет инновационный и творческий подход в обучении, воспитании и развитии обучающихся	

			<p>ции по этим вопросам на основе наблюдения за освоением обучающимся профессиональной компетенции (для преподавания учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), ориентированного на освоение квалификации (профессиональной компетенции));</p> <p>контролировать санитарно-бытовые условия и условия внутренней среды учебного кабинета (лаборатории, иного учебного помещения), выполнение требования охраны труда; анализировать и устранять возможные риски жизни и здоровью обучающихся в учебном кабинете (лаборатории, ином учебном помещении);</p> <p>соблюдать требования охраны труда.</p> <p><i>Владеть:</i> современными образовательными технологиями для самоорганизации и саморазвития обучающихся.</p>
--	--	--	---

4. Краткое содержание учебной дисциплины

Содержание разделов (модулей) учебной дисциплины

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4
7	Модуль 1. Проблемы здоровья субъектов образовательного процесса	1.1. Здоровье как социально-биологический аспект. Цели и задачи деятельности по сопровождению профессионального самоопределения обучающихся по программам СПО	УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3
		1.2 Факторы здорового образа жизни. Контроль санитарно-бытовых условий и условий внутренней среды учебного кабинета (лаборатории, иного учебного помещения)	УК-7.1 УК-7.2 ПК-5.1
		1.3 Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая образовательная среда	УК-7.1 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3
		1.4 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Устранение возможных рисков для жизни и здоровья обучающихся	УК-6.2 ПК-5.2
		1.5 Специфические оздоровительные комплексы. Средства педагогической поддержки профессионального самоопределения и профессионального развития обучающихся	УК-8.1
7	Модуль 2. Психологическое здоровье педагога	2.1 Принципы и методы здоровьесозидающей деятельности учителя. Личностный и профессиональный аспекты культуры здоровья педагога	УК-6.1 ПК-5.3
		2.2 Феномен психологического здоровья. Профессиональное выгорание педагогов и его профилактика. Требования охраны труда	УК-8.3 ПК-5.3

5. Цель и задачи практических занятий по дисциплине

«Здоровьесберегающие технологии в профессиональном образовании»

Целью освоения учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в профессиональном образовании» является формирование теоретических знаний и практических навыков, связанных с ознакомлением студентов с технологическими основами проектной деятельности в разработке здоровьесберегающих технологий, включающих в себя выявление факторов, неблагоприятно влияющих на здоровье; освоением навыков

практической деятельности по реализации здоровьесберегающих технологий в системе образования.

Поскольку основное содержание курса ориентировано на студентов, не имеющих достаточной педагогической подготовки, то автор ставил перед собой следующие задачи:

- изложение материалов в простой и доступной форме, сохранив при этом понятийный аппарат;

- способствовать активизации мыслительных процессов студентов, мотивировке их самостоятельного обучения. Для этого в конце каждой темы приведены вопросы для самоконтроля;

- систематизировать имеющийся теоретический материал, приведение практических примеров, облегчающих усвоение теоретического материала.

Логика изучения курса педагогической этики включает в себя два раздела.

6. Структура и содержание практических занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела (модуля) учебной дисциплины	Наименование практических занятий	Всего часов
1	2	3
Модуль 1. Проблемы здоровья субъектов образовательного процесса	1.1 Здоровьесбережение и нормативно-правовые основы здоровьесберегающей деятельности в образовании	2
	1.2 Понятие индивидуального здоровья	2
	1.3 Здоровьесберегающая деятельность в организациях СПО. Ответственность педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся	2
	1.4 Здоровый образ жизни: биологические и медицинские факторы	2
	1.5 Здоровый образ жизни: социо-психологические и педагогические факторы	2
	1.6 Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая среда образовательной организации	6
	1.7 Наиболее распространенные вредные привычки	2
	1.8 Вредные привычки, разрушающие здоровье	2
	1.9 Профилактика вредных привычек. Устранение возможных рисков для жизни и здоровья обучающихся	4
	1.10 Современные оздоровительные системы	6
Модуль 2. Психологическое здоровье педагога	2.1 Социально-психологические и организационные условия сбережения профессионального здоровья педагога. Личностный и профессиональный аспекты культуры здоровья педагога	2
	2.2 Профессиональное выгорание педагогов и его профилактика. Соблюдение требований охраны труда педагогами	4
Всего		36

При составлении рабочей программы в содержании данной учебной дисциплины нами выделено два раздела и двенадцать практических занятий. Остановимся более подробно на содержании практических занятий.

Практическое занятие № 1

Здоровьесбережение и нормативно-правовые основы здоровьесберегающей деятельности в образовании

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

1.1. Понятие «здоровьесбережение» в образовательной деятельности.

1.2. История постановки проблемы в нормативно-правовых актах Российской Федерации в конце XX века.

1.3. Современное законодательство Российской Федерации, направленное на закрепление мер по укреплению здоровья молодого поколения.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое здоровьесбережение?
2. Содержание Конвенции ООН о правах ребенка и Федерального закона от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Содержание Федерального закона от 22.07.1993 г. № 5487-1, в редакции Указа Президента РФ от 24.12.1993 г. № 2288, в ред. от 02.03.98 г. N 30-ФЗ «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан».
4. Основное содержание приказов Министерства здравоохранения по улучшению состояния здоровья детей и подростков.
5. Содержание Федерального закона от 30.03.1999 г. № 52 ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
6. Основное содержание Постановления Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
7. Содержание Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Практическое занятие № 2

Понятие индивидуального здоровья

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

- 2.1. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека.
- 2.2. Индивидуальное здоровье человека, его признаки.
- 2.3. Характеристика компонентов здоровья человека.

Вопросы для самоконтроля

1. Охарактеризуйте современные особенности здоровья детей и подростков и их взаимосвязь с проблемами образования.
2. Назовите наиболее значимые факторы риска для здоровья детей и учащейся молодежи.
3. Дайте определение понятию «здоровье человека».
4. Назовите признаки индивидуального здоровья человека.
5. Дайте определение понятию «культура здорового образа жизни личности».
6. Дайте характеристику понятия «здоровый образ жизни человека».

Практическое занятие № 3

Здоровьесберегающая деятельность в организациях СПО.

Ответственность педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

- 3.1. Роль классных руководителей, кураторов групп в осуществлении оздоровительных мероприятий.
- 3.2. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательной организации СПО.
- 3.3. Ответственность педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое здоровьесберегающая педагогика?
2. В чем основная цель здоровьесберегающей педагогики?
3. Какие принципы здоровьесберегающей педагогики вы знаете?
4. Понятие «здоровьесберегающие технологии».
5. Назовите критерии деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих технологий.
6. Какие здоровьесберегающие технологии применяются в среднем профессиональном образовании?

Практическое занятие № 4

Здоровый образ жизни: биологические и медицинские факторы

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

- 4.1. Соотношение понятий «здоровье» и «болезнь».
- 4.2. Биологические факторы, влияющие на здоровье.
- 4.3. Медицинские факторы, влияющие на здоровье.

Вопросы для самоконтроля

1. Понятие «болезнь». Факторы, обуславливающие болезнь.
2. Назовите биологические факторы, влияющие на здоровье.
3. Перечислите медицинские факторы, влияющие на здоровье.

Практическое занятие № 5

Здоровый образ жизни: социопсихологические и педагогические факторы

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

- 5.1. Психологические факторы, влияющие на здоровье.
- 5.2. Педагогические факторы, влияющие на здоровье.
- 5.3. Социальные факторы, влияющие на здоровье.

Вопросы для самоконтроля

1. Понятие «здоровый образ жизни».
2. Назовите психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Назовите педагогические факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Назовите социальные факторы, влияющие на здоровье человека.
5. Объясните взаимосвязь факторов, влияющих на здоровье обучающихся.
6. Какие здоровьесберегающие технологии нейтрализуют действие перечисленных вами факторов и как?

Практическое занятие № 6

Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая среда образовательной организации

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

- 6.1. Понятие среда. Образовательная среда и образовательное пространство.
- 6.2. Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая образовательная среда.
- 6.3. Критерии эффективности здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды.

Вопросы для самоконтроля

1. Раскройте сущность понятия среда.
2. Какая среда является доминирующей в детском и подростковом возрасте (окружающая, внешняя, внутренняя)?
3. Какая среда становится доминирующей по мере взросления человека в системе его взаимодействия с внешней средой?
4. Раскройте сущность понятия «образовательная среда».
5. Какая категория шире – «среда» или «пространство», почему?
6. Раскройте сущность категории «здоровьеформирующая и здоровьесберегающая образовательная среда».
7. Как вы понимаете задачу вращивания здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды во внутреннюю среду ребенка?
8. Какие условия необходимы для проектирования здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды?
9. Назовите условия формирования мотивации к здоровому образу жизни школьников.
10. Какие ключевые критерии эффективности здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды вы знаете?

Практическое занятие № 7

Наиболее распространенные вредные привычки

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

- 7.1. Определение понятия «привычка», причины возникновения привычек. Полезные и вредные привычки.
- 7.2. Понятие «зависимость».
- 7.3. Курение. Алкоголь. Наркомания.
- 7.4. Игромания.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятию «привычка». Назовите полезные и вредные привычки.
2. Назовите привычки, не влияющие на здоровье, но имеющие негативный оттенок.
3. Какие факторы влияют на появление вредных привычек?
4. Понятие «зависимости». Как начать бороться с вредными привычками?
5. Как выработать в себе полезные привычки?

Практическое занятие № 8

Вредные привычки, разрушающие здоровье

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

- 8.1. Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам.
- 8.2. Влияние курения на здоровье человека: медицинские аспекты.
- 8.3. Влияние алкоголя на здоровье человека: медицинские аспекты.
- 8.4. Влияние наркотиков на здоровье человека: медицинские аспекты.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите особенности вредных привычек.
2. Факторы, влияющие на возникновение зависимостей.
3. Дайте классификацию веществ, вызывающих зависимость (согласно ВОЗ).
4. Каковы предпосылки приобщения к вредным привычкам?
5. Назовите вредные последствия курения.
6. Назовите причины наркотической и лекарственной зависимости.
7. Опишите механизм действия наркотиков на организм человека.
8. Назовите симптомы алкоголизма: на ранней стадии, на поздней стадии.

Практическое занятие № 9

Профилактика вредных привычек.

Устранение возможных рисков для жизни и здоровья обучающихся

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

- 9.1. Профилактика вредных привычек.
- 9.2. Борьба с никотиновой зависимостью.
- 9.3. Борьба с алкогольной зависимостью.
- 9.4. Борьба с наркотической зависимостью.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие меры профилактики вредных привычек вы знаете?
2. Какие меры профилактики вредных привычек вы наблюдаете в вашей образовательной организации? В каких мероприятиях участвовали лично вы?
3. Какие программы существуют для борьбы с зависимостями?

Практическое занятие № 10

Современные оздоровительные системы

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

- 10.1. Традиционные и современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.
- 10.2. Принципы построения системы оздоровления в образовании.
- 10.3. Возрастные особенности обучающихся.
- 10.4. Оздоровительные методики, применяемые в образовательном процессе.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите традиционные образовательные системы. Какова их направленность?
2. Назовите современные оздоровительные системы. Дайте их характеристику.
3. Назовите принципы построения системы оздоровления в образовании.
4. Перечислите возрастные особенности обучающихся.
5. Перечислите методики, применяемые в образовательном процессе.
6. Традиционные и современные оздоровительные системы как средство оздоровительной направленности студентов в процессе образовательной деятельности.
7. Какие оздоровительные системы и методики используются в вашей образовательной организации?

Практическое занятие № 11

Социально-психологические и организационные условия сбережения профессионального здоровья педагога. Личностный и профессиональный аспекты культуры здоровья педагога

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

11.1. Основы психологического здоровья. Понятие стресса.

11.2. Физиологические основы стресса. Заболевания, связанные со стрессом. Профессиональный стресс. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.

11.3. Антистрессорные системы организма. Профессиональные компетенции педагога в области здоровьесбережения.

11.4. Культура здоровья педагога как компонент профессиональной культуры и как условие сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое стресс?
2. Каковы физиологические основы стресса?
3. Какие виды стресса вы знаете? Назовите стадии развития стресса.
4. Что такое депрессия?
5. Что такое фрустрация?
6. Какие заболевания могут быть вызваны стрессом?
7. Какие способы преодоления стресса вам известны?
8. Сущность понятия «культура здоровья».

Практическое занятие № 12

Профессиональное выгорание педагогов и его профилактика. Соблюдение требований охраны труда педагогами

Изучение этой темы практического занятия направлено на освоение следующих дидактических единиц:

12.1. Диагностика стрессоустойчивости (тест Альберта Эллиса «Диагностика наличия и выраженности иррациональных установок»).

12.2. Использование здоровьесберегающих технологий в профилактике профессионального выгорания педагога.

12.3. Соблюдение требований охраны труда педагогами.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятия «профессиональное выгорание». Определите сущность синдрома профессионального выгорания.
2. Какие приемы профилактики профессионального выгорания вам известны?
3. Какие приемы создания благоприятного психологического климата на учебных занятиях вы знаете?
4. Какие способы бесконфликтного общения с обучающимися и коллегами вы знаете?
5. Какие элементы входят в комплекс охраны труда педагога?

7. Самостоятельная работа студента

Виды СРС:

Очная форма обучения

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4
6	Модуль. Проблемы здоровья субъектов образовательного процесса	Самостоятельная работа с лекционным материалом и литературой – 14 Подготовка к ПЗ – 28. Написание рефератов – 2	44
	Модуль 2. Психологическое здоровье педагога.	Самостоятельная работа с лекционным материалом и литературой – 2 Подготовка к ПЗ – 6. Написание рефератов – 2	10
ИТОГО часов в семестре:			54

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Очная форма обучения

№ семестра	Виды Учебной работы	Образовательные технологии	Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые)
1	2	3	4
6	Лекции № 1.1–1.5	Проблемное изложение	групповые
	Практические занятия № 1.1–1.12	Решение практикоориентированных задач	групповые
	Лекции № 2.1–2.2	Проблемное изложение	групповые
	Практические занятия № 2.1–2.2	Решение практикоориентированных задач	групповые

9. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

Очная форма обучения

№ семестра	Виды контроля и аттестации (ВК, ТАт, ПрАт*)	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Количество вопросов и заданий	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
6	ТАт-1	УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3	Модуль 1. Проблемы здоровья субъектов образовательного процесса	УО-1	18	1
				ПР-4	18	1
	ТАт-2	УК-6.1 УК-8.3 ПК-5.3	Модуль 1. Проблемы здоровья субъектов образовательного процесса	УО-1	6	1
				ПР-4	2	1
	ПрАт	Экзамен		УО-4	24	–

10. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ЭССЕ)

1. Создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности: санитарно-гигиенические, нормативные (включая правила техники безопасности) и психолого-педагогические основы организации и проведения занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2. Исследования Н.К. Смирнова, А.М. Митяевой, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнина, Е.А. Менчинской и др.
3. Меры профилактики стресса и способы повышения устойчивости организма человека к стрессу.
4. Этапы инновационного обучения здоровью: уяснение необходимости культуры здоровья; проектирование модели собственной здоровой и высокопрофессиональной личности; организация самообразования и обучения.
5. Сохранение, профилактика и укрепление здоровья детей и молодёжи – основа оздоровления общества, базовое условие эффективности воспитания и образования.
6. Формирование никотиновой зависимости, влияние курения на здоровье.
7. Алкоголизм как кризисная ситуация состояния здоровья.
8. Оздоровительные системы. Классификация. Исторические аспекты создания оздоровительных систем.
9. Традиционные средства и методы оздоровления. Поддержание уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
10. Нетрадиционные средства и методы оздоровления. Определение своих личных ресурсов, возможности и ограничения для достижения поставленной цели.
11. Условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.
12. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: возможности и проблемы использования.
13. Правовое обеспечение формирования здорового образа жизни молодого поколения. Анализ основных законодательных и нормативных актов по вопросам охраны здоровья и профилактики нарушений жизнедеятельности молодого поколения.
14. Система управления здоровьем сберегающим процессом в образовательном учреждении.
15. Валеологизация образовательного процесса.
16. Проблема лишнего веса и последствия неправильной борьбы с ним.
17. Анорексия как следствие бесконтрольного похудения.
18. Истоки здоровьесберегающей профессиональной деятельности педагога.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

11.1. Основная литература

№ п/п	Авторы	Наименование	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1	3	4	5	6	7	8
1	Белова Л.В.	Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=457868	Ставрополь, 2015	1–6	+	+
2	Цибульникова В.Е., Леванова Е.А.	Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов [Электронный ресурс]: учебник. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=471794&sr=1	Москва: МПГУ, 2017	1–6	+	+

11.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы	Наименование	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
					в библиотеке	на кафедре
1	3	4	5	6	7	8
1	Ланда Б.Х.	Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364174&sr=1	Казань: Познание, 2014	3	+	+
2	Айдаркин Е.К., Ива- ницкая Л.Н.	Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=240909&sr=1	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2008	1–3	+	+
3	Щанкин А.А.	Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи: учебное пособие. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362688	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015	1–3	+	+
4	Вайнер Э.	Валеология: учебный практикум. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949	Флинта, 2018	1–3	+	–

11.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы

1. Университетская библиотека онлайн. Электронно-библиотечная система – <https://biblioclub.ru>.
2. Издательство Лань. Электронно-библиотечная система – <https://e.lanbook.com>.
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru>.
4. База данных «ProQuest Agricultural and Environmental Science Collection» – <http://www.gpntb.ru>.
5. База данных издательства Springer Nature «Российский фонд фундаментальных исследований» – <http://www.rfbr.ru>.

Кроливецкая Ирина Евгеньевна

кандидат философских наук

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Методические рекомендации к практическим занятиям

Редактор Н.П. Лучинкина

Верстка Н.В. Гвоздик

Формат 60×84/16. Усл. п. л. 1,28. Заказ № 16.

Азово-Черноморский инженерный институт

ФГБОУ ВО Донской ГАУ

347740, г. Зерноград Ростовской области, ул. Ленина, 21.

Объем ЭИ: 124 Кб.

Формат ЭИ: Portable Document Format (PDF).

[На титульную страницу](#)