

год начала подготовки 2017

АНО ВО «Российский новый университет»

**Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего
образования «Российский новый университет»
(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)**

кафедра психолого-педагогического образования

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

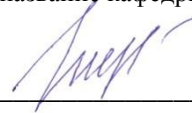
Здоровьесберегающие технологии в обучении и профессиональной деятельности
(наименование учебной дисциплины (модуля))

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код и направление подготовки/специальности)

Психолого-педагогическое консультирование
Направленность (профиль)

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры 28 августа 2017 г., протокол № 11.

Заведующий кафедрой психолого-педагогического образования
(название кафедры)

к.п.н., доцент  /Гнездилова Н.А./
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец
2017 год

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в обучении и профессиональной деятельности» является:

Обеспечение профессионального образования, способствующего реализации системного подхода в подготовке обучающихся к будущей профессиональной деятельности.

Формирование у обучающихся систематизированных профессионально значимых и необходимых бакалавру психолого-педагогического образования знаний об основных здоровьесберегающих технологиях в образовании.

Воспитание у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.

Изучение учебной дисциплины направлено на развитие у обучающихся навыков овладения основными методами и алгоритмами получения, представлений о видах, типах здоровьесберегающих технологий детей с проблемами в развитии в образовательном процессе.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Учебная дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в обучении и профессиональной деятельности» относится к основным дисциплинам базовой части учебного плана (Б1.Б.19).

Учебная дисциплина содержательно и логически связана с другими учебными дисциплинами, изучаемыми обучающимися:

- предшествует освоению данной дисциплины: «Педагогическая психология»; «Личность в условиях психической депривации»; «Психология стресса», «Общая и экспериментальная психология» и др.

- после изучения данной дисциплины изучается: «Психолого-педагогическое консультирование субъектов образовательного процесса», «Факторы риска в психическом развитии ребенка», «Психолого-педагогическое сопровождение личности в кризисный период», «Психолого-педагогическая профилактика аддиктивного и девиантного поведения», «Педагогическая практика», «Выпускная квалификационная работа (бакалаврская работа)».

Дисциплина изучается на заочной форме обучения на 3 курсе в 5, 6 семестрах.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОПК-12. Способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

ПК-26. Способен осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей.

Планируемые результаты освоения компетенций

Компетенция	Показатели (планируемые) результаты обучения
ОПК-12	Владеть:
Способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности	- представлением о здоровьесберегающих технологиях в профессиональной деятельности, рисках и опасностях социальной среды и образовательного пространства. В1(ОПК-12) - здоровьесберегающими технологиями в профессиональной

социальной среды и образовательного пространства.	деятельности.В2(ОПК-12)
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать необходимости применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, учитывающих риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.У1(ОПК-12) - осуществлять диагностику рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.У2(ОПК-12) <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.31(ОПК-12) - способы внедрения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.32(ОПК-12)
<p>ПК-26</p> <p>Способен осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей.</p>	<p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации взаимодействия образовательного учреждения с семьей с целью оптимизации процесса воспитания ребенка.В1(ПК-26) - навыками выявления психолого-педагогических ошибок родителей и умением определять формы и содержание работы с ними для их предупреждения и устранения.В2(ПК-26) <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить диагностику с целью уточнения характера нарушений во внутрисемейных отношениях.У1(ПК-26) - организовывать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды для оказания психологической помощи детям, воспитывающимся в разных типах семей.У2(ПК-26) <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формы, методы и средства психологического просвещения педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей и их учета в семейном и общественном воспитании.31(ПК-26) - способы индивидуальной и групповой работы по просвещению педагогов и родителей об особенностях детско-родительских, детско-детских отношений в зависимости от возраста ребенка и специфике семейного воспитания.32(ПК-26)

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дисциплина предполагает изучение 2 разделов, 6 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Общий объем учебной дисциплины

№	Форма обучения	Семестр / сессия, курс	Общая трудоемкость		в том числе контактная работа с преподавателем						СР	Контроль	
			в з.е.	в часах	Всего	Л	С	КоР	зачет	Конс			экзамен
1.	Заочная	1 сессия 3 курс	1	36	8	8						28	
		2 сессия 3 курс	1	36	4		2	1,7	0,3			28,3	3,7
	ИТОГО		2	72	12	8	2	1,7	0,3			56,3	3,7

**Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий
заочная форма**

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Результаты обучения
			Всего	Л	С	КоР	Зач			

Раздел 1: Теория здоровьесбережения										
1.	Теоретические аспекты здоровьесбережения	12	3	3				9		V1(ОПК-12) У1(ОПК-12) У2(ОПК-12) В1(ПК-26)
2.	Здоровьесберегающее образовательное пространство школы	11	2	2				9		V1(ОПК-12) В2(ОПК-12) З2(ПК-26) В2(ПК-26) З2(ПК-26)
3.	Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий	13	3	3				10		V1(ОПК-12) В2(ОПК-12) З2(ПК-26) В1(ПК-26) З2(ПК-26)
<i>Итого за 3 курс (1 сессия):</i>		<i>36</i>	<i>8</i>	<i>8</i>				<i>28</i>		
Раздел 2: Практика здоровьесбережения										
4.	Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений	9,5	0,5		0,5			9		V1(ОПК-12) В2(ОПК-12) З2(ПК-26)
5.	Активизация педагогического мышления как основа реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве	11	1		1			10		V1(ОПК-12) В2(ОПК-12) З2(ПК-26)
6.	Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий	9,8	0,5		0,5			9,3		V1(ОПК-12) У1(ОПК-12) У2(ОПК-12) В1(ПК-26)
<i>Промеж. аттест. (зачет):</i>		<i>5,7</i>	<i>2</i>			<i>1,7</i>	<i>0,3</i>		<i>3,7</i>	
<i>Итого за 3 курс (2 сессия):</i>		<i>36</i>	<i>4</i>		<i>2</i>	<i>1,7</i>	<i>0,3</i>	<i>28,3</i>	<i>3,7</i>	
<i>Итого:</i>		<i>72</i>	<i>12</i>	<i>8</i>	<i>2</i>	<i>1,7</i>	<i>0,3</i>	<i>56,3</i>	<i>3,7</i>	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины	Содержание раздела, темы
1	2	3
1.	Теоретические аспекты здоровьесбережения	Исторические предпосылки возникновения. Состояние здоровья современных школьников. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Школьные факторы риска. Сущность культуры здоровья. Основные принципы и закономерности здоровьесбережения. Проблемы осуществления здоровьесберегающей деятельности в школе. Литература: Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-2.
2.	Здоровьесберегающее образовательное пространство школы	Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения. Гигиенические условия в классе. Учебная нагрузка на учащихся. Двигательная активность учащихся. Литература: Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-2.
3.	Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий	Сущность понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии». Принципы использования технологий

	технологий	здоровьесбережения. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий используемых в работе образовательных учреждений. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера. Литература: Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-2.
4.	Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений	Общие принципы оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Методика проведения мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Сбор неперсонифицированных данных на индивидуальном уровне. Сбор данных и подготовка информационных карт на уровне класса. Проведение экспертной оценки здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Экспертиза системы работы по сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся в классе. Литература: Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-2.
5.	Активизация педагогического мышления как основа реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве	Причины снижения уровня здоровья детей. Целостная и целенаправленная система формирования культуры здоровья населения. Здоровьесберегающая педагогика. Основополагающие принципы здоровьесберегающих технологий. Литература: Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-2.
6.	Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий	Реализация здоровьесбережения и формирование ценностей здорового образа жизни. Психологический климат и эмоциональный настрой обучающихся. Соблюдение санитарно – гигиенических требований в образовательном учреждении. Программа «Здоровый ребёнок». Литература: Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-2.

Планы семинарских занятий

Тема 4. *Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений*

Общие принципы оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Методика проведения мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Сбор неперсонифицированных данных на индивидуальном уровне. Сбор данных, и подготовка информационных карт на уровне класса. Проведение экспертной оценки здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Экспертиза системы работы по сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся в классе.

Тема 5. *Активизация педагогического мышления как основа реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве.*

Причины снижения уровня здоровья детей. Целостная и целенаправленная система формирования культуры здоровья населения. Здоровьесберегающая педагогика. Основополагающие принципы здоровьесберегающих технологий.

Тема 6. *Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий.*

Реализация здоровьесбережения и формирование ценностей здорового образа жизни. Психологический климат и эмоциональный настрой обучающихся. Соблюдение санитарно – гигиенических требований в образовательном учреждении. Программа «Здоровый ребёнок».

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в форме:

изучения:

- первоисточников,
- дат и событий,
- терминологии.

ответов:

- на вопросы для самопроверки,

подготовки:

- сообщений,
- рефератов,
- презентаций.

решений:

- заданий,
- тестов.

6.1. Задания для приобретения, закрепления и углубления знаний.

6.1.1 Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:

1. Теоретические аспекты здоровьесбережения

Благополучие общества во многом определяется образованностью и здоровьем населения. Эти параметры находятся в тесной взаимосвязи, поскольку одними из основных критериев оценки качества образования являются показатели социального здоровья участников образовательного процесса. Главной задачей российской образовательной политики является обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям общества и государства.

Одной из наиболее значимых потребностей для сегодняшнего общества является национальная идея сбережения социального здоровья граждан. Но следует учитывать, что современная жизнь не уменьшает, а, наоборот, увеличивает риски для здоровья людей. Как указывает Н.Ю. Скрыбина, «в условиях вызовов современному человечеству, таких как глобальные экологические проблемы, мировая угроза терроризма, лавинообразный рост информации и интенсивное обновление информационных технологий во всех сферах общественной жизни, высокий динамизм социальной жизни и высокая психоэмоциональная напряженность профессиональной деятельности, – требуется актуализация и максимальное развитие человеческого потенциала в каждом человеке».

Исследователи отмечают, что социальноэкономическая ситуация, падение уровня жизни и экологическое неблагополучие отрицательно сказываются на здоровье населения, особенно на соматическом и психосоциальном здоровье молодого поколения. Внимание государства и общества к проблеме здоровья можно отследить по некоторым программам, принятым нашим правительством или еще находящимся в стадии обсуждения. Так, в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года» выделяется специальный раздел, в котором указывается на необходимость создания в образовательных учреждениях условий, ориентирующих обучающихся на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

В этой связи мы с полной уверенностью можем утверждать, что нельзя рассматривать качество современного непрерывного образования, не акцентируя в его системе качество деятельности по формированию и сохранению здоровья всех участников образовательного процесса. Преобразования, происходящие в системе образования в целом, определяют необходимость инновационной деятельности высших

образовательных учреждений как важной предпосылки обеспечения качества образования на всех уровнях.

Важным представляется понимание инновационных подходов к социальному здоровьесбережению как способов применения нового опыта, связанного с трансформациями в сфере образования. Федеральная программа развития и модернизации образования в числе приоритетных задач ставит необходимость разработки здоровьесберегающих технологий обучения с целью сохранения здоровья обучающихся. Отмечена тенденция к приданию учебному процессу в системе непрерывного профессионального образования здоровьесберегающего характера, что означает положительную динамику качественных и количественных изменений психофизиологических и социальных возможностей личности.

Эффективный переход к инновационному обществу, основанный на получении всестороннего знания, в обязательном порядке должен сопровождаться процессом непрерывного образования – учения длиною в жизнь. Оно будет способствовать построению успешной карьеры в современных социально-экономических условиях, а для этого необходимо обладать не только высокими профессиональными знаниями, но и хорошим социальным самочувствием, оптимальным уровнем здоровья и высокой работоспособностью.

Поскольку образование по своей сути никогда не заканчивается, оно, безусловно, является «точкой» профессионального роста личности и при этом не зависит от возрастных границ. Основная идея непрерывного образования известна еще со второй половины XX века и заключается в том, что «непрерывное образование перестает быть одним из аспектов образования и переподготовки; оно становится основополагающим принципом образовательной системы и участия в ней человека на протяжении всего непрерывного процесса его учебной деятельности».

Непрерывное образование выступает уже не просто в качестве досуговой формы самоактуализации личности, характерной для 70-х гг. прошлого века, а в качестве условия поддержания профессионального статуса конкретного работника. Меморандум непрерывного образования, принятый Комиссией Европейского союза осенью 2000 г. закрепил эти идеи и практики, а также сформулировал основные методологические принципы непрерывного образования. К таковым относятся: новые базовые знания и навыки для всех; новые методики преподавания и учения; инновационная система оценки приобретенного образования; развитие наставничества и консультирования; приближение образования к дому; увеличение инвестиций в человеческие ресурсы.

На сегодняшний день перед системой высшего профессионального образования стоят серьезные задачи создания концепции непрерывного образования, пересмотра программ обучения, улучшения материально-технической базы, переориентации профессорско-преподавательского состава (ППС), выплаты им зарплаты, достойной и адекватной их трудовой деятельности. Одним словом, современный вуз как социальный институт претерпевает весьма сложный, глобальный период реформирования. В Федеральную и региональную системы непрерывного профессионального образования входят институты повышения квалификации и переподготовки работников образования, методические центры и сообщества, вузы с их системой дополнительного образования.

2. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы

Для планирования и проведения работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся, превращения используемых в школе педагогических технологий в здоровьесбережение методически полезным представляется введение и конкретизация на отдельных примерах представления о здоровьесберегающем пространстве школы (далее - ЗПШ), объединяющем феномены, сферы, пути и процессы реализации здоровьесберегающих образовательных технологий, и объединённых в несколько структур по характеру этих феноменов и психолого-педагогических характеристик. Воздействие этого пространства на учащихся и педагогов происходит непосредственно в школе,

однако, как во всех других случаях, когда мы имеем дело с человековедческими технологиями, первичное воздействие служит лишь запуском процессов дальнейших изменений как педагогического пространства, так и субъектов в нем действующих.

Наивно было бы ожидать, что изложенные ниже представления о ЗПШ окажутся для опытных педагогов и руководителей образовательных учреждений тем откровением, которое на подобие чудодейственному бальзаму позволит решить все проблемы системы образования, связанные со здоровьем учащихся. Это лишь попытка на основе определенной систематизации взглянуть на более или менее известные явления и феномены педагогической деятельности под углом зрения оценки их воздействия на здоровье субъектов образовательного процесса и возможны корректировки этого воздействия.

Изменения, которые происходят в образовательном пространстве, не столь очевидно и быстро проявляются как, например, результат удачно сделанной операции. Но такова особенность большинства профилактических и психолого-педагогических (воспитательных, в широком смысле) воздействий: отдельные малозаметные сдвиги в состоянии организма, физиологических и психологических процессах, личностных структурах, накапливаясь, приводят в результате к уже заметным изменениям. То же в случае патогенных факторов, характерных для системы образования: их почти незаметное каждодневное воздействия на учащихся и педагогов приводят к постепенному истощению ресурсов здоровья, появлению сначала пограничных, а затем клинически выраженных нарушений здоровья и дефектов, уже трудно поддающихся восстановлению.

Главные особенности ЗПШ, отличающие его, в том числе, и от общеизвестных гигиенических норм и рекомендаций, соответствуют принципам здоровьесберегающих образовательных технологий и кратко могут быть представлены тремя положениями.

Если гигиенические факторы, перечисленные СанПиНах, по определению несут явный или потенциальный вред для здоровья, то сутью ЗПШ является его позитивная основа, направленность на те процессы и ресурсы, организационные и содержательные возможности педагогической системы, которые способствуют не только сохранению, но и формированию, приращению потенциала здоровья учащихся. Вытеснение негативных воздействий и производимых ими эффектов, позитивные, переориентациями, благодаря этому, суммарного вектора направленности внешних воздействий системы образования, в отношении здоровья учащихся, с негативного на позитивный, и составляет важную отличительную особенность ЗПШ.

Другой особенностью ЗПШ является инновационно-творческая основа формирования и реализации всех усилий, направленных на повышение эффективности здоровьесбережения, с максимально возможным использованием индивидуального подхода к каждому учащемуся.

Наконец, третья особенность - направленность на вовлечение самих учащихся в деятельность по оптимизации этого пространства, что представляет воспитательную программу, способствующую превращению школьников из пассивных и безответственных объектов, которых взрослые защищают от вредных для их здоровья воздействий, в субъектов процесса здоровьесбережения, с совершенно другим чувством ответственности, наделенных собственными правилами и обязанностями. В их числе - необходимость обретения багажа знаний, обязательного для грамотной заботы о своем здоровье и здоровье своих близких.

В структуре ЗПШ можно выделить несколько феноменологически близких явлений, которые в совокупности его и составляют. Образно это можно представить, как шар, или сферу, динамично переливающуюся несколькими разными цветами, каждый из которых определяет какую-либо совокупность феноменов, как составную часть всей сферы (образная модель предложена М.В. Аносовой). Эти совокупности однородных феноменов, эти "подпространства" мы будем для удобства называть соответствующими пространствами - экологическим, эмоционально-поведенческим, вербальным, культурологическим и др. Кратко опишем основные из них.

Экологическое пространство связано с воздействием всей совокупности средовых факторов, воздействующих в школе на учащихся и педагогов. Номинально некоторые из них совпадают с гигиеническими факторами, характеристики и степени воздействия которых регламентированы в СанПиНах. То есть три отличия, позволяющих представить это пространство не просто как новое обозначение хорошо известных факторов. Во-первых, в СанПиНах представлен набор отдельных позиций с количественными рамками, которых необходимо придерживаться. Анализ же педагогического пространства ориентирован преимущественно на качественную оценку воздействия всей совокупности однородных факторов, тем более, что на самом деле их воздействие всегда сочетанное и взаимосвязанное. Во-вторых, в отличие от гигиенического подхода, центрированного на самих патогенных факторах, центром внимания в педагогическом пространстве оказываются субъекты педагогического процесса и сами эти процессы. Наконец, в-третьих, в педагогическом пространстве существует не мало элементов, которые или пока не регламентированы, или не могут быть регламентированы и каталогизированы в принципе. Так, весящая на стене картина может смещать фокус внимания человека в целостном восприятии всего помещения, в зависимости от того впечатления, который именно на него производит именно эта картина (как по модальности отношения, так и по силе его выраженности). Например, в одном из опросов учащихся после урока о том, что привлекало или отвлекало их внимание, больше половины указали на большую скрепку, которая лежала на полу на видном месте. Понятно, что никакие гигиенические перечни такого учесть не могут.

Одним из элементов экологического пространства является *воздушная среда*. Ее воздействие на учащихся и педагогов не ограничивается теми сторонами, которые регламентированы СанПиНами - они известны и приводятся в соответствии с требованиями путем поддержания комфортной температуры и регулярного проветривания помещения класса. Но кроме этого, влияние на здоровье и настроение учащихся оказывают, например, запахи, регламентация которых, кроме самой общей фразы, в СанПиНах отсутствует. В последние годы представление о воздействии запахов на человека оформились в новую науку - ароматологию и ее прикладную ветвь - ароматотерапию. Лучший источник полезных и гармоничных запахов - растения. Выращивание в классах комнатных растений, в соответствии с рекомендациями ученых и обобщениями практического опыта, безусловно, целесообразно, но должно быть связано не с задачами лечения, а только сохранения и укрепления здоровья.

Растения наши молчаливые друзья и помощники, чудесные целители и врачеватели. Они дарят людям ничем незаменимый кислород, поглощают вредные газы и вещества, задерживают пыль, уменьшают воздействие городского шума. В помещении растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт, являясь чуткими хранителями безопасности и покоя. Свое здоровье действие растения проявляют путем выделения эфирных масел, которые действуют подобно гормонам, проникая в системы организма, влияя на эмоции и физические реакции, регулируя их, активизируя защитные силы организма в борьбе против инфекционных заболеваний, стимулируя образование лейкоцитов крови. Определенные эфирные масла имеют связь с конкретными органами тела. Например, гераниевое масло активизирует кору надпочечников и снимает напряжение, вызванное стрессом, апельсиновое используют для борьбы с тревогой, страхом.

Все цветы выделяют цветы фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Возможности оздоровления воздуха в помещении при помощи комнатных растений просто беспредельны. Летучие выделения некоторых растений в силу своей биологической активности даже в микроскопических дозах (10^{-6} мг/см³) могут обладать бактерицидным, бактериостатическим, фунгицидным действием. От летучих фитонцидов амариллиса, агпантуса, зиферантеса, гипеаструма некоторые бактерии погибают быстрее, чем от фитонцидов чеснока. Для оздоровления воздуха в комнате

полезно держать такие растения, как хлорофитум, мирт, розмарин, аглаонему, аспарагусы. Давно известны фитонцидные свойства хвойных. Это криптомерия, можжевельник, сосна. Они также наполняют помещение отрицательно заряженными ионами, которые поглощают излучения телевизоров и компьютеров.

При подборе растений в классе должны быть соблюдены два обязательных условия:

1. Запах растений не должен быть очень сильным, отвлекающим;
2. присутствие растений в классе не должно вызывать аллергических реакций ни у кого из учащихся.

Важно, чтобы это направление в гармонизации педагогического пространства вместо решения задачи повышения работоспособности и снижения утомляемости учащихся не превратилось в «игру в запахи» на уроках - модное увлечение наподобие фитотерапии. Известно, что создание в середине 90-х годов во многих школах фитобаров, давало как положительные результаты, так, к сожалению, и отрицательные, проявившиеся в случаях аллергических реакций у школьников. Поэтому необходимо соблюдать все необходимые предосторожности, включая проверку закупаемого сырья и проведение в подозрительных случаях аллергических проб у детей. Тогда кстати придётся и опыт педагога-валеолога Ю.Титовой, помогающей старшеклассникам с помощью специально подобранных запахов дифференцированно активизировать работу левого или правого полушария на уроках естественно-математического или гуманитарного профиля, соответственно. Известны также другие интенсивные примеры использования запахов в практике работы школ.

Для ароматизации воздуха можно использовать и искусственные препараты, но экологичнее и дешевле выращивать живые растения. Кроме того, при этом решается и другая, не менее важная задача - воспитательная. Выращивание растений в классе, уход за ними лучше поручать самим школьникам. Привлекаясь к уходу за растениями, дети приучаются бережно относиться к ним, а значит, и ко всему живому, получая, тем самым, основы экологического воспитания.

С помощью комнатных растений удаётся восполнить дефицит общения с природой, который неизбежно возникает в городах среди однообразия стандартных домов, раздражающего шума машин, не гаснущего часами экрана телевизора или компьютера. Специалисты по видеоэкологии также уверены, что в помещении, где люди находятся подолгу, обязательно должны быть комнатные растения.

То повышенное внимание, которое мы уделяем этому элементу экологического пространства школы, связано не только с воздействием воздуха, которым мы дышим, на здоровье, но и с тем, что при выполнении на уроках физических, а, тем более, дыхательных упражнений (в рамках физкультминуток), воздух в классе обязательно должен быть чистым и лёгким - иначе вреда от этих занятий будет больше, чем пользы.

Нельзя не упомянуть и ещё об одном аспекте, актуальном для работы школы по сбережению здоровья учащихся. Известно, что эффективность профилактики табакокурения остаётся пока на крайне низком уровне. Дополнительные возможности, повышающие действенность этой профилактической программы и реализуемые не «в лоб», набившим оскомину повторением, что «курить вредно», могут быть созданы регулярным упоминанием всеми учителями школы в разном контексте о своём внимании к качеству воздуха, которым все мы дышим, приведении ими аргументов о зависимости от этого состояния здоровья, работоспособности и т.п.

То, что описано выше для отдельных классов, относится и к пространству школы в целом. Особое внимание следует уделить спортзалам и рекреациям, где дыхание у учащихся активизируется, приводя к усилению газообмена, а также туалетам, воздушной среде в которых должно быть уделено особое внимание по понятным причинам. Ну, а количество зелёных растений в школе всегда являлась критерием реальной заботы администрации об учащихся.

Другим элементом экологического пространства школы является его видеоэкологическая составляющая. Видеоэкология изучает воздействие на психику, а через неё - на телесную организацию человека и его здоровье - зрительных образов той среды, в которой человек находится. Исследованиями В.А.Филина в 80-х - 90-х годах и др. учёных показано, что однообразные по геометрическим формам, преимущественно прямоугольные, с многократно повторяющимися элементами архитектура интерьера помещений, часто используемые вещи и т.д. оказывают негативное воздействие на человека. Наоборот, разнообразие форм и линий, округлые очертания, комбинации различных геометрических фигур способствует более высокой работоспособности, лучшему настроению, оптимистическим ожиданиям. Сходные закономерности и в отношении цветовой гаммы: бесцветное окружение (бело - серо - коричневое) с ритмично повторяющимися линиями повышает утомляемость человека, понижает эмоциональный настрой.

Эти закономерности пока почти не используются в оформлении интерьеров классов и школы. Однообразное убранство большинства классов, преобладание квадратно - прямоугольных фигур, кроме неизбежных оконных, дверных проёмов и доски, унылая цветовая гамма без праздничных тонов и т.п. является фактором негативного влияния на психику учащихся. Влияние это слабое, но учитывая длительность пребывания школьников в подобных однообразных пространствах, эффект постепенно кумулируется. Редко можно встретить в классе рисунки, картины, которые могли бы нейтрализовать унылость интерьера. В основном - либо учебно-наглядные пособия, либо портреты деятелей науки и искусства.

Уже из этих примеров видно, что возможностей для проявления инициативы (но научно обоснованной!), и использования этого поля деятельности для реализации творческой активности для реализации творческой активности учащихся, у учителей достаточно. Важно обеспечить сочтанное решение воспитательных задач с задачами здоровьесбережения.

Эмоционально - поведенческое пространство здоровьесбережения школы - также являющееся собственной частью ЗПШ, представлено совокупностью поведенческих паттернов, действий поступков, эмоциональных процессов, проявлений учащихся и педагогов, реализуемых во время их пребывания в школе. Характеристиками этого пространства могут служить:

- уровень коммуникативной культуры учащихся и педагогов;
- характеристики эмоционально - психологического климата в школе в целом и в каждом классе в отдельности, а также - в педагогическом коллективе школы;
- стиль поведения учащихся и учителя на уроке;
- формы и характер поведения учащихся на переменах;
- забота учащихся и педагогов о психологических результатах своего воздействия на других людей в процессе общения (что можно рассматривать в качестве определяющего признака интеллигентности в целом) и т.д.

Усилиями педагогов и психологов изученность этих сторон работы школы находится на хорошем уровне, чего нельзя сказать о достигнутых результатах, которые устраивали учителей. Отметим здесь лишь несколько моментов, отражающих взаимосвязь этих сторон школьной культуры со здоровьем учащихся и педагогов.

В психофизиологии уже несколько десятилетий назад доказаны тесные связи между характером напряжений различных групп мышц тела человека и его работоспособностью, утомляемостью, эмоциональным состоянием. На этих закономерностях построена кинезиология. По рисунку телодвижений и поз можно достаточно поставить психологический диагноз состояния (см. книгу Аллана Пиза «Язык телодвижений» и др. подобные издания). Скованность движений, стереотипность поз, наличие мышечных «зажимов» и т.п. являются свидетельством и одной из причин эмоционального дискомфорта, дезадаптированности, нерациональной траты организмом

энергии. Длительное существование таких проявлений особенно у растущего организма, приводит к их фиксации и развитию стойких патологических синдромов, как со стороны опорно-двигательного аппарата, так и других систем и органов (нервной, сердечно-сосудистой и др.). Поэтому не только сторбленная или «скособоченная» поза ученика должна быть объектом внимания учителя, но и более тонкие проявления, о которых упоминалось выше. Например, когда ученик пишет, индикатором общего напряжения служит напряжение кисти его руки, которое часто неоправданно сильно. А раз рука устает, устает и сам ребенок. Мы, конечно, не призываем к переходу на перьевые ручки с чернилами, поскольку в распоряжении учителя имеется арсенал педагогических средств для уменьшения воздействия этого патогенного фактора. Научить ребят писать, не напрягая руку - значит помочь им сберечь частичку сил на каждом уроке, что в сумме (за день, месяц, год!) даст заметный прирост здоровьесбережения. Существуют и специальные упражнения для кисти, которые можно включать в физминутки. Для воздействия на мышечные группы других частей тела в программах физминуток можно предусмотреть элементы массажа и взаимомассажа (последнее - с разделением по полу!). Фактором снижения напряжения, преодолением утомления, активизации позитивных физиологических процессов в организме могут служить музыкально-ритмические занятия, эмоционально-голосовые упражнения антистрессовой направленности (Смирнов Н.К., 1996 г.), хоровые упражнения (например, по методу Огороднова) и другие.

Во время ответа ученика у доски индикаторами его нерационального напряжения служат поза (неестественность телодвижений, не знает куда деть руки, опускает голову), характер голоса, движения пальцев рук. Понятно, что оценка знаний школьника, отвечающего в неадекватно напряженном состоянии, не может быть обыкновенной. Но еще важнее воздействие таких состояний на здоровье учащегося. Грань между тренирующим и патогенным воздействием напряжения не очевидна, но опыт и наблюдательность педагога должны подсказать ему правильное решение. Задача - не допустить, чтобы нежелательные привычки закреплялись, мешая подростку реализовать свои возможности, как в школе, так и в дальнейшей жизни. Как этого достичь - это тема отдельной работы, предназначенной для учителя.

Но и самому учителю следует обратить внимание на то, как он держится в классе, какие позы для него характерны, как эмоциональное состояние отражается на характеристиках речи, какие мышечные "зажимы" мешают телу. А данные самодиагностики открывают перспективы для самокоррекции или обращения к помощи специалистов. Напоминаем принципиальный педагогический тезис, особенно значимый для проблемы здоровьесбережения: пример учителя по всему спектру внешних проявлений - образец для учащихся, причем, во многом на подсознательном уровне.

Умение «дирижировать» состоянием активности учащихся (и управлять своими собственным) - важный критерий оценки здоровьесберегаемости используемых учителем педагогических технологий. Отдельные позы, жесты, действия, эмоциональные послылы учителя, периодически повторяясь на уроке, могут стать (и становятся!) стимулами, запускающими определенные реакции и состояния у учащихся. Когда это находится под контролем учителя, т.е. служит инструментом его воздействия на класс, то это, конечно полезно. В других случаях, когда визуальное и вербальное обращение учителя противоречиво (независимо от его желания), у учащихся формируются противонаправленные тенденции, что дезорганизует их деятельность, формирует стресс. Отслеживать эти закономерности самому учителю сложно и здесь на помощь прийти метод супервизии (наблюдения специалиста), что и составляет одну из задач присутствия учителей на уроках друг друга. Главное - знать, что именно наблюдать и отслеживать, а для этого необходима помощь психолога или обучение на курсах.

Эмоционально-поведенческие проявления школьников на переменах - также важный элемент оценки этой стороны ЗПП. Возможность переключения, деятельности физического раскрепощения, двигательной и эмоциональной разрядки на переменах -

условие восстановления к следующему уроку, которые школа должна создать, а ученики - использовать.

Еще одна актуальная проблема, тестирующая компетентность учителя, директора школы в вопросах здоровьесбережения - так называемая «канализация агрессии» учащихся педагогическими средствами. Причин для проявления агрессивности у населения вообще, и у подростков, в частности, достаточно. Это стрессы, фрустрации, неудовлетворенность условиями жизни, зависть, агрессивность окружающей среды, потеря ориентировки и т.д. Проявление агрессивности на уроках нарушают дисциплину, разрушают эмоциональный климат, деформируют ход учебного процесса. Всё это, включая непосредственно агрессивное напряжение, имеет отношение к здоровью субъекта, проявляющего агрессивность, и всех, кто его окружает. Именно здесь психолого-психотерапевтическая грамотность учителя позволяет находить оптимальные пути нормализации ситуации, с учётом индивидуального подхода к подростку.

Эмоциональный климат урока во многом зависит от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что «хороший смех дарит здоровье» сказано немало. Учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Не случайно чувство юмора - один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Постоянная серьёзность - признак психологического нездоровья. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Это мощный противовес подкрадывающемуся к школьнику состоянию утомления. Несколько уместных и умных шуток в течение урока - показатель его качества, критерий для оценки. Полезная для здоровья «встряска» происходит и с мыслительным процессом, оживляя творческий настрой, причём не только учеников, но и учителя. Отдельная сторона оценки использования шуток на уроке - воспитательная. Примитивно - злобный стереотип шуток, как проявление самоутверждения за счёт других, наносит непоправимый ущерб личностному развитию, культурному росту. К сожалению, образцов именно такого юмора (в повседневной жизни, на телеэкране) гораздо больше, чем умного и доброго. Задача учителя - попытаться помочь подростку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

Вербальное пространство характеризуется феноменами речевого поведения всех субъектов образовательного процесса. Точная стенограмма (магнитофонная запись) речи учителя на уроке может быть проанализирована на предмет оценки его вербального воздействия на состояние и здоровье учащихся. Критериев при этом насчитывается более 20. наряду с такими обобщёнными, как «культура речи», «чёткость формулировок», «последовательность и ясность изложения мысли» и т.п., предметом анализа может быть употребление отдельных типичных слов, таких, например, как «давайте!».

Эта императивная форма глагола - одна из очень встречающихся в русской речи. Не являются исключением и уроки. Произнесённое учителем, это слово сигнализирует о запуске некоего нового процесса деятельности и служит, поэтому, активизатором состояния учащихся. Даже если реального действия, после этого, не последует («Давайте вспомним...»), но далеко не все вспоминают), у учащихся на подсознательном уровне (на «автопилоте») формируется готовность что-то сделать, т.е. напряжение. Многократное повторение этой ситуации на уроке, в течение дня, способствует, с одной стороны, большому утомлению школьника (как всякое «включение - выключение»), с другой - снижает мобилизационную готовность в ситуациях действительного включения в новую деятельность, поскольку условный вербальный стимул подкреплялся лишь в части случаев.

Архетипичность и психологическая обусловленность механизмов реагирования на подобные слова хорошо проиллюстрирована в одной из притч о Ходже Насреддине. Тонувший в реке богач не реагировал на крики пытающихся его спасти с берега людей:

«Давай руку!» И только когда мудрый Насреддин крикнул ему: «На!», протягивая свою руку, тот уцепился за неё и был спасён. Даже угроза собственной жизни оказалась слабее магического неприятия требования «давай!» для человека, всю жизнь привыкшего брать и отбирать.

Нельзя не обратить внимания и на авторитарную окраску этого слова. Она тем больше, чем ближе её смысл на шкале «призыв - требование» ко второму полюсу. Воздействие этого слова смягчается, когда говорящий сам готов включиться в новую деятельность: «Давайте!» вместо «Давай!»

Это лишь фрагмент анализа только одного слова, часто используемого на уроках. Но на этом примере видно, сколь детальным и продуктивным может быть анализ только вербального воздействия, которое оказывает учитель на своих учеников, их здоровье. И хотя чаще всего это слабые, субпороговые, для большинства учащихся воздействия, накапливаясь день ото дня, из месяца в месяц, они оказывают уже реально патогенное воздействие, особенно на детей, индивидуально предрасположенных именно к ним (психологическая сенсбилизация). Такой же анализ может быть проведён в отношении семейного общения и контактов учащихся между собой.

Если вышеописанный пример касался в большей степени ситуаций в классе, то следующая иллюстрация вербального пространства здоровьесбережения школы касается феномена, локализуемого преимущественно вне класса и связанного с культурными традициями как отдельных семей, школ, так и нашей страны в целом. Этот феномен - речевая культура школьников, формирование которой всегда считалось одной из важнейших задач школы, и которая также может и должна быть распространена в аспекте здоровьесбережения. Если для некоторых стран «эпоха Бивиса и Бадхеда», в которую мы сейчас погружаемся, и так была достаточно типична, то для России эта деградация культуры разрушает фундаментальные основы ценностных ориентаций и чревата трудно прогнозируемыми последствиями, центром сосредоточения которых может оказаться школа. В рамках этой большой проблемы выделяется своей актуальностью и шокирующей выраженностью вопрос об употреблении ненормативной лексики.

В последнее время в стране катастрофически возросло *употребление слов - паразитов и ненормативной лексики (мата)* всеми слоями населения, но особенно подростками, молодёжью. Эта тенденция, имеющая корни в национально - исторических традициях, отражает современное снижение общего уровня культуры, обеднение словарного запаса, находящееся в очередной связи с социальным климатом в обществе, ухудшением психологического и духовно-нравственного здоровья подрастающего поколения.

Можно с определённой уверенностью утверждать, что человек, привычно и часто использующий ненормативную лексику, уже имеет отклонения в области психологического здоровья и процесс его дальнейшей деградации продолжается. Неэффективность процессов мышления, отражённая в «загрязнённой» речи («Как говорим, так и мыслим»), свидетельствует о снижении адаптационных возможностей организма, примитивизации личности, повышенной вероятности принятия ошибочных решений, использовании не лучших образцов поведения. Хорошо известна и тесная связь этого феномена с уровнем асоциальности, вероятностью криминального окружения, злоупотреблением алкоголем и другими одурманивающими веществами. Из понимания здоровья как единого целого, в котором физическое (соматическое), психическое (душевное), духовно - нравственное здоровье соединены теснейшими взаимосвязями, следует подтверждаемый исследователями факт патогенного воздействия употребления ненормативной лексики (мата) не только на психическое, но и на соматическое (телесное) здоровье, благодаря процессам резонансных колебаний клеточных структур. Если молитва, по убеждениям и ощущениям представителей любой религии, оказывает оздоравливающее действие не только на верующего, но и на любого молящегося, то ненормативную лексику можно сравнить с «антимолитвой», разрушающей и душу, и тело.

По данным наших исследований (2001), выявлены корреляции активного и «привычного» употребления мата:

- с повышенным уровнем невротизации, «о проблемности» личности;
- с повышенным уровнем враждебности, агрессивности к окружающим и соответствующего восприятия социальной среды;
- с неудовлетворённостью своей жизнью;
- со сниженной самооценкой;
- со сниженным уровнем (напряжением механизмов) социально - психологической адаптации;
- с показателями ригидности личности, снижением объёма оперативной памяти и другими социально - психологическими характеристиками.

В школах и на пришкольных участках, где дети общаются в неформальной обстановке, употребление ненормативной лексики, в сочетании с вообще убогим словарным ассортиментом, стало скорее нормой, чем исключением. Точно количественно оценить эту часть пространства школы невозможно - прибор «матометр» ещё не создан. Однако, результаты анкетных опросов могут дать ориентировочные показатели, сравнимые между классами, школами, сопоставимые в динамике.

Но главная задача школы, в том числе и на путях решения задачи здоровьесбережения, нам видится в том, чтобы воспрепятствовать развитию этой тенденции, направить свои усилия на формирование моды на речевую культуру (как составную часть общей культуры человека). Психолого-педагогические технологии этого разработаны и мы, с полным правом, причисляем их к здоровьесберегающим, не только на основе вышеизложенных фактов и доводов, но и потому, что принципы и программы этой работы по большей части совпадают с формированием моды на здоровье, как стратегического направления общегосударственной политики в области здравоохранения.

Культурологическое здоровьесберегающее пространство отражает феномены культуры и искусства, интегрированные в образовательные процессы школы и через это влияющие на здоровье учащихся и педагогов. Воздействие средств искусства на здоровье человека отмечали философы и врачи ещё много столетий назад. В XX веке появились такие понятия и направления работы как «арттерапия», «библиотерапия», «музыкотерапия», «изотерапия» и т.п. И хотя эти термины касаются в основном лечебных процедур, значительная часть этих программ имеет профилактическую, коррекционную и развивающую направленность. Ролевые игры и тренинги, хоровое пение, художественное оформление школы - всё это не лечебные, а образовательные формы работы. Именно в этом смысле мы и будем рассматривать возможность их использования в образовательных учреждениях.

Если внеурочная воспитательная работа часто включает занятия сценических студий, секций изобразительного искусства, музыкально-хоровых кружков и т.п., то на уроках, кроме пения, такие формы учебной работы - исключение. Вместе с тем, определённую часть учебного материала, особенно по предметам гуманитарного цикла, можно трансформировать в формы и методы, присущие сфере искусства. Разыгрывание сценок исторических событий и литературных сюжетов - самый часто встречающийся на практике вариант интеграции сценического искусства, ролевых игр в уроки истории и литературы. При этом не только повышается эффективность образовательного процесса, интерес к урокам, но и достигается позитивный результат для здоровья учащихся. Нейтрализация напряжения и стресса, эмоциональная разрядка, повышение коммуникативной компетентности, в том числе при разрешении конфликтов, преодоление эгоцентрической позиции через идентификацию с историческими, литературными или вымышленными героями - вот лишь краткий перечень психологических эффектов, которые возникают при таких формах проведения уроков. Использование здоровьесберегающих технологий при решении именно воспитательных задач в наибольшей степени может быть успешно реализовано именно в этом пространстве.

3. Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий

Проблема сохранения здоровья обучающихся стала особенно актуальной на современном этапе. Информационные перегрузки, повышенная стрессогенность, малоподвижный образ жизни, способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у студентов, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья обучающихся. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся». Кандидат педагогических наук О. В. Петров охарактеризовал здоровьесберегающую образовательную технологию как систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов).

В эту систему входит: 1. Использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными. 2. Учет особенностей развития обучающихся и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т. д. 3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии. 4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности студентов, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Важнейшим условием своей педагогической деятельности я считаю обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения. Это предполагает: - выполнение рекомендаций СанПиНа: соблюдение требований техники безопасности, оптимальная освещенность кабинета, требования к мебели, температурный режим, уровень шума, проветривание помещения, ежедневная влажная уборка аудитории.

- Учет периодов работоспособности обучающихся на занятиях (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления).

- Чередование различных видов деятельности: коллективная, групповая и индивидуальная работа, устный и письменный опрос, самостоятельная работа, визуальное восприятие учебного материала, творческие задания.

- Использование на занятиях различных технологий и техник обучения: информационно-коммуникационных технологий — интерактивное тестирование, представление информации с помощью слайдовых презентаций Microsoft PowerPoint, работа обучающихся с электронным учебником; интерактивное обучение — технология, предполагающая хорошо организованную обратную связь между обучающим и обучаемым, при наличии двустороннего обмена информацией между ними; личностно-ориентированное обучение, где обучающийся — главное действующее лицо всего образовательного процесса; рейтинговая технология оценивания, позволяющая создать максимально комфортную среду обучения и воспитания, перевести учебную деятельность

обучающегося из необходимости во внутреннюю потребность; педагогики сотрудничества, главное орудие которой — успех.

Все используется для того, чтобы обучающиеся приобретали навыки коммуникации и умели рефлексировать. Обучение с использованием групповых форм, построенных по принципу сотрудничества и взаимной поддержки. При такой работе учитываются индивидуальные психологические особенности обучающихся, взаимодействие студентов с различными типами темперамента, а также особенности стиля учебной деятельности каждого обучающегося.

- Творческий характер образовательного процесса и обеспечение мотивации образовательной деятельности. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими.

Возможность для реализации творческих задач достигается за счет использования на занятиях, активных методов и форм обучения. Например: создание ситуаций выбора для укрепления и осознания мотивов, собственной субъективной позиции (выбор вопроса по степени сложности при актуализации опорных знаний, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия при работе в микрогруппах); активные методы (обсуждение в группах, привлечение студентов к оценочной деятельности, ролевая игра, дискуссия, семинар); методов, направленных на самопознание и развитие внимания, общения, воображения, познавательных интересов у обучающихся, наглядно-образного мышления, коммуникации, самооценки.

- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе обучения. Налаживание контакта со студентами и корректировка поведения обучающихся друг с другом в группе. Доброжелательный и эмоциональный тон преподавателя, его внешний вид, манера общения, способность подачи материала. Благоприятная обстановка на занятии, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению обучающегося, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение самостоятельной мыслительной деятельности — далеко не весь арсенал, которым должен пользоваться педагог, стремясь к раскрытию способностей каждого обучающегося.

В процессе такого занятия не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда студент с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Отсутствие страха и напряжения помогает освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

- Оптимальность технических средств обучения, умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

- Создание ситуации успеха.

- Использование физкультурных пауз на занятиях.

- Наличие эмоциональных разрядок на уроках, релаксация.

Цель проведения релаксации — снять напряжение, дать обучающимся небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала. Релаксация должна освобождать на какое-то время от умственного напряжения. Видами релаксации могут быть не только физкультминутки, но и заинтересованность чем-нибудь новым, необычным.

Даже шуточные истории на занятии, притчи, загадки могут стать примером релаксации, освобождая сознание на короткое время от умственного напряжения. Разнообразие впечатлений положительно влияет на эмоциональное состояние студента. Яркие впечатления способствуют благотворному протеканию в организме физиологических процессов.

- Озеленение и дизайн кабинета. Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий. Качество обучения напрямую связано с состоянием здоровья обучающегося.

Поэтому одной из приоритетных задач современной реформы системы образования является сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья

обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих их здоровье.

4. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений

Система мер по охране и укреплению здоровья учащихся должна учитывать важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

К ним следует отнести:

- факторы внешней среды, способные оказывать негативное воздействие на состояние здоровья школьников (экологические, экономические, социальные и т.п.);
- факторы школьной среды — качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения, организации системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;
- организация учебного процесса и режима учебной нагрузки;
- организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;
- формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждений общего образования;
- динамика текущей и хронической заболеваемости.

Проведение мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений проводится с целью определения эффективности деятельности образовательных учреждений по реализации ФГОС в части программ по формированию здорового образа жизни и безопасного поведения учащихся, апробации методики и анализа здоровьесберегающей образовательной деятельности на уровне образовательных учреждений, муниципальных образований и региона.

Методика проведения мониторинга основана на системе, предложенной институтом физиологии детей и подростков РАО, разработанной и апробированной научноисследовательской группой под руководством д.м.н. Безруких М.М. Мониторинговый характер оценки предполагает наблюдение и сравнение данных о здоровьесберегающих условиях и деятельности ОУ через определенные периоды времени, не реже одного раза в год.

Методика исследования на уровне образовательного учреждения включает три этапа: - на уровне получения индивидуальных данных неперсонифицированного характера, - сбор и анализ данных на уровне класса, - анализ и оценка эффективности деятельности на уровне образовательного учреждения.

Результаты мониторинга на уровне образовательного учреждения в зависимости от целей могут группироваться в базы данных на уровне муниципального образования, краевой системы образования, по типу образовательного учреждения, по принадлежности к участникам различных проектов, новаций и т.п.

5. Активизация педагогического мышления как основа реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве

Определить понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" представляется корректным, исходя из родового понятия "образовательные технологии". Если последние отвечают на вопрос "Как учить?", то логичным окажется ответ - так, чтобы не наносить вред здоровью учащихся и педагогов.

Термин "здоровьесберегающие образовательные технологии" можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее "сертификат безопасности для здоровья", и как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно

выделить:

1. *создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.* Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2. *творческий характер образовательного процесса.* Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

3. *обеспечение мотивации образовательной деятельности.* Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4. *построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.* Прежде всего имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5. *учет системного строения высших психических функций.* При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящую в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6. *предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, обучение "по единицам, а не по элементам", принцип целостности.*

7. *осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.* Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени.

8. *рациональная организация двигательной активности.* Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям детского сада или школы: до 50% снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.

9. *обеспечение адекватного восстановления сил.* Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей.

10. *обеспечение прочного запоминания.* Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровье сберегающих технологий.

11. *комплексная система закаливания детей.*

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Правило 1. Правильная организация урока

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:

показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно,

хорошего уровня его работоспособности;

- проявлением и тренировкой познавательной активности;
- показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

- 1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);
- 2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы
- 3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

Во-вторых, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;

проявлением и тренировкой познавательной активности;

показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Правило 2. Использование каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

- правополушарные люди — доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;

- равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей. Характеристики работоспособности учащихся представлены на диаграммах.

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Данные представлены в таблице 1.3.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

- 5-25-я минута — 80%;
- 25-35-я минута — 60-40%;
- 35-40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на

основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания;

Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Цель школы, реализующей ПС,— разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья. Этому же способствует решение одной из задач ПС – формирование положительной

Я-концепции личности подростка.

Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов была разработана В. В. Фирсовым как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. Среди классификационных параметров этой группы технологии потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье учащихся видится в таких, как приспособливающая философская основа, система малых групп

среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Важной отличительной особенностью данной технологии, которую можно рассматривать как системообразующую для целой группы образовательных технологий, является разработанный подход к оцениванию знаний учащихся.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

6. Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий

Особенность современного школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата, школа все свои усилия направляет на то, чтобы изменить содержание учебного процесса, максимально его интенсифицировать.

Ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает желание учиться и просто активно, интересно жить, у него возникают не только проблемы со здоровьем, но и стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое. У детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью. Закрытость - это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни. Он уходит в себя, бежит от проблем.

Сохранить психическое здоровье детей на основе общения, помощи и поддержки друг друга, что будет влиять на изменение их коммуникативной культуры.

Здоровьесберегающие технологии входят в жизнь как требование времени, своего рода ответ системы образования на социальный заказ государства и родительской общественности.

Современные здоровьесберегающие технологии одни из важных методов современного обучения. Они являются составной частью учебного процесса. Практика использования технологий показывает, что учиться становится легче, интереснее, эффективнее. Технологии помогают ребенку легче адаптироваться к школьной жизни, учиться с увлечением, приобретать среднюю и высокую мотивацию к учению, быть успешнее. Сегодня здоровьесберегающие технологии успешно развиваются и приобретают все большую популярность за счет рационального сочетания теоретических знаний и их практического применения для решения конкретных проблем. Здоровьесберегающие технологии сочетаются с любым учебником (УМК) и другими учебными средствами. Здоровьесберегающее обучение способствует:

- повышению личной уверенности учащихся, их сближению, раскрепощению,

год начала подготовки 2017

преодолению комплексов в учебной деятельности и физическом состоянии;

- повышению работоспособности, активности учащихся на уроках, помогает преодолеть усталость и сонливость;
- развивает “командный дух”, развивает коммуникабельность и умение сотрудничать;
- обеспечивает механизм здорового мышления, умение искать пути решения проблем;
- развивает у учащихся ответственность за свое здоровье.

Здоровьесберегающие технологии пронизывают всю школьную и внешкольную деятельность. Это могут быть двигательные игры на уроке любого типа, перемене, на улице; внеклассное мероприятие: утренник, экскурсия, родительское собрание. Большое поле деятельности открывается в группе продленного дня: прогулки, игры, трудовая творческая деятельность. Это могут быть двигательные игры и упражнения с предметами и без них, уроки здоровья. Важно, что для проведения таких игр не нужны спортивные снаряды и оборудование. Для этого необходим лишь тот материал, который находится вокруг нас: ластик, стулья, книга и т. д. Вся работа строится на взаимодействии с родителями.

6.2 Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.

Задание 6.2.1. 32(ОПК-12) *Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий.*

Опишите способы внедрения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

Задание 6.2.2. 31(ОПК-12) *Здоровьесберегающее образовательное пространство школы*

Выпишите виды рисков и опасностей образовательного пространства.

Задание 6.2.3. 31(ОПК-12) *Теоретические аспекты здоровьесбережения*

Сравните возможности использования здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности двух авторов (по выбору).

Задание 6.2.4. 32(ОПК-12) *Активизация педагогического мышления как основа реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве*

Обоснуйте способы, формы и эффективные стратегии эффективного построения здоровьесберегающего образовательного пространства (ступень обучения по выбору)

Задание 6.2.5. 31(ПК-26) *Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений*

Предложите программу психологического просвещения для психолога «Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений».

Задание 6.2.6. 31(ПК-26) *Теоретические аспекты здоровьесбережения*

Обоснуйте важность принципов профессиональной ответственности в ходе применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы.

Задание 6.2.7. 32(ПК-26) *Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений*

Предложите возможные варианты тем бесед с родителями по активизации здоровьесбережения в условиях семейного взаимодействия.

Задание 6.2.8. 32(ПК-26) *Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий*

Составить программу диагностического исследования семейных отношений до внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс и после их реализации.

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.

Задание 6.3.1. У1(ОПК-12)

Составить программу внедрения различных форм и способов создания эффективных

год начала подготовки 2017

условий безопасной образовательной среды.

Задание 6.3.2. У2(ОПК-12)

Составить план создания здоровьесберегающего образовательного пространства, ориентированного на гармоничное и безопасное развитие ребенка.

Задание 6.3.3. У1(ОПК-12)

Обосновать необходимость применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, учитывающих риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (возраст на выбор).

Задание 6.3.4. У2(ОПК-12)

Подобрать комплекс методик для диагностики рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства.

Задание 6.3.5. У1(ПК-26)

Разработать программу и провести диагностику с целью уточнения характера нарушений во внутрисемейных отношениях.

Задание 6.3.6. У2(ПК-26)

Предложите исследование совместной деятельности и межличностных взаимодействий субъектов образовательной среды.

Задание 6.3.7. У1(ПК-26)

Предложите программу мониторинга использования здоровьесберегающих технологий (возраст по выбору) для практического использования специалистами смежных профессий.

Задание 6.3.8. У1(ПК-26)

Предложите программу формирования у школьников ЗОЖ (по выбору) в соответствии с возрастными особенностями, обоснуйте выбор методов.

6.4. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений

Задание 6.4.1. В2(ПК-26)

Предложите форму и содержание работы (с учётом развития деятельности) со школьниками для предупреждения и устранения ошибок воспитания в семье, с учётом реализации ЗОЖ.

Задание 6.4.2. В1(ПК-26)

Проведите психологическое просвещение педагогов и родителей по вопросам ЗОЖ, на основе полученных экспериментальных данных.

Задание 6.4.3 В2(ПК-26)

Проведите экспериментальное исследование межличностных отношений в семье, придерживающейся ЗОЖ.

Задание 6.4.4 В1(ПК-26)

Подготовьте консультативную беседу для педагогов и родителей по оптимизации ЗОЖ.

Задание 6.4.5 В1(ОПК-12)

Подготовьте доклад на тему «О здоровьесберегающих технологиях в профессиональной деятельности, рисках и опасностях социальной среды и образовательного пространства».

Задание 6.4.6 В2(ОПК-12)

Разработайте диагностическую программу на оценку ЗОЖ школьников; проведите на её основе консультирование педагогов.

Задание 6.4.7 В1(ОПК-12)

Подготовьте доклад на тему «Опыт создания и реализации эффективного здоровьесберегающего образовательного пространства».

Задание 6.4.8 В2(ОПК-12)

Составьте памятку для психолога на тему, как учитывать и нивелировать возможные социальные и образовательные риски для решения исследовательской задачи

Соотношение заданий с формируемыми показателями обучения

Формируемая компетенция	Показатели сформированности компетенции	Задания, направленные на: - приобретение новых знаний, углубления и закрепления ранее приобретенных знаний; - формирование профессиональных умений и навыков
<p>ОПК-12 Способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства</p>	<p>Владеть: - представлением о здоровьесберегающих технологиях в профессиональной деятельности, рисках и опасностях социальной среды и образовательного пространства. В1(ОПК-12) - здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности. В2(ОПК-12)</p>	<p>Задание 6.4.5 В1(ОПК-12) Задание 6.4.6 В2(ОПК-12) Задание 6.4.7 В1(ОПК-12) Задание 6.4.8 В2(ОПК-12)</p>
	<p>Уметь: - понимать необходимости применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, учитывающих риски и опасности социальной среды и образовательного пространства. У1(ОПК-12) - осуществлять диагностику рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства. У2(ОПК-12)</p>	<p>Задание 6.3.1. У1(ОПК-12) Задание 6.3.2. У2(ОПК-12) Задание 6.3.3. У1(ОПК-12) Задание 6.3.4. У2(ОПК-12)</p>
	<p>Знать: - виды рисков и опасностей социальной среды и образовательного пространства. З1(ОПК-12) - способы внедрения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности. З2(ОПК-12)</p>	<p>Задание 6.2.1. З2(ОПК-12) Задание 6.2.2. З1(ОПК-12) Задание 6.2.4. З2(ОПК-12) Задание 6.2.4. З1(ОПК-12)</p>
<p>ПК-26 Способен осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей.</p>	<p>Владеть - навыками организации взаимодействия образовательного учреждения с семьей с целью оптимизации процесса воспитания ребенка. В1(ПК-26) - навыками выявления психолого-педагогических ошибок родителей и умением определять формы и содержание работы с ними для их предупреждения и устранения. В2(ПК-26)</p>	<p>Задание 6.4.1. В2(ПК-26) Задание 6.4.2. В1(ПК-26) Задание 6.4.3. В2(ПК-26) Задание 6.4.4. В1(ПК-26)</p>
	<p>Уметь: - проводить диагностику с целью уточнения характера нарушений во внутрисемейных отношениях. У1(ПК-26) - организовывать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды для оказания психологической помощи детям, воспитывающимся в разных типах семей. У2(ПК-26)</p>	<p>Задание 6.3.5. У1(ПК-26) Задание 6.3.6. У2(ПК-26) Задание 6.3.7. У1(ПК-26) Задание 6.3.8. У2(ПК-26)</p>
	<p>Знать: - формы, методы и средства психологического просвещения педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей и их учета в семейном и общественном воспитании. З1(ПК-26) - способы индивидуальной и групповой работы по просвещению педагогов и родителей об особенностях детско-родительских, детско-детских отношений в зависимости от возраста ребенка и специфике семейного воспитания. З2(ПК-26)</p>	<p>Задание 6.2.5. З1(ПК-26) Задание 6.2.6. З1(ПК-26) Задание 6.2.7. З2(ПК-26) Задание 6.2.8. З2(ПК-26)</p>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:

7.1.1 Задания для оценки знаний

7.1.1.1 Тестовые задания (ОПК-12, ПК-26)

1. Целью здоровьесберегающей деятельности является:
 - а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
 - б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
 - в) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. На состояние здоровья студентов влияет группа факторов (укажите два правильных ответа):
 - а) внутривузовские;
 - б) медицинские;
 - в) общественные;
 - г) учебно-организационные;
 - д) личностные.
3. Здоровьесберегающая среда – это:
 - а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека;
 - б) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
 - в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.
4. По определению ВОЗ качество жизни — это:
 - а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья;
 - б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья;
 - в) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума.
5. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):
 - а) мнение окружающих;
 - б) источники знаний по здоровьесбережению;
 - в) возможность укрепления здоровья;
 - г) доступность современной тренажерной техники;
 - д) показатели физической подготовленности.
6. К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):
 - а) знания о здоровье;
 - б) периодический контроль состояния здоровья;
 - в) наличие инфраструктуры;
 - г) уровень материального достатка;
 - д) навыки здоровьесбережения.
7. К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):
 - а) наглядный;
 - б) произвольный;
 - в) комбинированный;
 - г) сочетанный;

д) словестный.

8. Наглядный метод пропаганды ЗОЖ состоит из (укажите два правильных ответа):

- а) движущихся объектов;
- б) средств массовой информации;
- в) видеозарисовок;
- г) натуральных объектов;
- д) изобразительных средств.

9. Лично-ориентированный подход в обучении – это:

- а) организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося;
- б) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий;
- в) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека.

10. Основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа):

- а) аксиологический;
- б) профилактический;
- в) восстановительный;
- г) эмоционально-волевой;
- д) природный.

11. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется:

- а) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма;
- б) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;
- в) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей.

12. Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается:

- а) в переосмыслении предшествующего личностного опыта;
- б) в объединение различных научных систем образования;
- в) в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.

13. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:

- а) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;
- б) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
- в) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ.

14. Положения об инклюзивном образовании включены в Конвенцию ООН «О правах инвалидов» в:

- а) 2003 году;
- б) 2004 году;
- в) 2005 году;
- г) 2006 году.

15. Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов является (укажите два правильных ответа):

- а) улучшение качества инфраструктуры;
 - б) снижение уровня заболеваемости;
 - в) стабилизация показателей психоэмоционального состояния;
 - г) повышение качества жизни; д) увеличение источников знаний по здоровьесбережению.
- Ключ: 1 - в 2 - а г 3 - в 4 - в 5 - б в 6 - а д 7 - а в 8 - г д 9 - в 10 – а г 11 – б 12 – а 13 – б 14 – г 15 – б г

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тестовые задания)
1.	31(ОПК-12, ПК-26)	1-15
2.	32(ОПК-12, ПК-26)	1-15

7.1.2 Задания для оценки умений

7.1.2.1 Примерные темы сообщений (ОПК-12, ПК-26)

Сообщения (устная форма) позволяет глубже ознакомиться с отдельными, наиболее важными и интересными процессами, осмыслить, увидеть их сложность и особенности.

1. Основные направления здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.
2. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебного процесса.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии.
5. Оптимальный двигательный режим школьников.
6. Представление о гипокинезии, гиподинамии; распространенность.
7. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая.
8. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.
9. Роль предмета ОБЖ в сохранении и укреплении здоровья участников образовательного процесса.
10. Экологические здоровьесберегающие технологии. Значимость экологических технологий в условиях ухудшения экологической ситуации в регионах и на планете в целом.
11. Здоровьесберегающие образовательные (педагогические) технология.
12. Организация урока с позиции здоровьесбережения школьника.
13. Закаливание. Краткий анализ систем закаливания.
14. Системы питания для оздоровления школьников.
15. Понятия «алкогольная болезнь», «алкоголизм».
16. Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе.
17. Влияние табакокурения на организм ребенка, подростка и взрослого человека.
18. Роль пассивного курения в формировании патологии у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками.
19. Понятие «наркотики», «наркомания», «токсикомания».
20. Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тематика сообщений)
1.	У1(ОПК-12, ПК-26)	1-20
2.	У2(ОПК-12, ПК-26)	1-20

7.1.2.2 Темы рефератов (ОПК-12, ПК-26)

№	Тема	Опорные слова для раскрытия темы
1.	Здоровьесбережение детей с проблемами в развитии в системе специального образования: теория и практика	1. Принципы коррекции и компенсации нарушений в развитии – как методологическая основа здоровьесбережения детей с проблемами в развитии. 2. Физическое и психическое здоровье аномальных детей. Особенности заболеваний. 3. Специальное образование и здоровье аномальных детей.
2	Классификации нарушений двигательной сферы аномальных детей	1. Двигательная сфера и двигательные нарушения. 2. Принципы составления классификаций нарушений двигательной сферы. 3. Учение Н.А. Бернштейна о моторных центрах двигательной деятельности человека и их уровнях.
3.	Роль психолого-медико-педагогических комиссий и консилиумов в сохранении здоровья детей	1. Психолого-медико-педагогическое обеспечение системы специального образования как важный фактор охраны здоровья детей. 2. Роль врачей и педагогов в сохранении здоровья учащихся. 3. Выявление показателей психосоматического здоровья детей.
4.	Охранительный режим в специальных школах	1. Понятие о режиме дня. 2. Понятие об охранительном режиме. 3. Гигиенические и психофизиологические предпосылки в развитии детского организма на необходимость создания оптимального охранительного режима.
5.	Технология паспортизации состояния здоровья учащихся	1. Паспорт здоровья как школьный документ. 2. Особенности ведения и заполнения Паспорта здоровья, его хранение. 3. Анализ паспортов здоровья.
6.	Лечебная физическая культура	1. Показания к использованию ЛФК у детей с проблемами в развитии. 2. Особенности содержания занятий ЛФК детей с различными двигательными и соматическими нарушениями.
7.	Двигательные оздоровительные технологии	1. Обоснование оптимальных физических нагрузок и их направленное воздействие на деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2. Теория моторно-висцеральной регуляции. 3. Дозирование физических и психических нагрузок для детей с проблемами в развитии.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тематика рефератов)
1.	У1(ОПК-12, ПК-26)	1-7
2.	У2(ОПК-12, ПК-26)	1-7

7.1.2.3. Примерная тематика презентаций (ОПК-12, ПК-26)

Презентация – набор слайдов в PowerPoint. Выступление по презентации не требуется и оценивается дополнительно.

Преподаватель каждый раз выбирает самостоятельно количество слайдов (в зависимости от количества учебных часов по дисциплине) от 10 слайдов и до 30 по одной проблематике.

Название документа – ФИО студента (Иванов И.П.ppt);

Первый слайд – тема презентации, далее – сам материал. План, актуальность темы, введение, заключение и список литературы не являются составной частью презентации и делаются студентом по собственному желанию.

Презентация в обязательном порядке включает следующие элементы:

- картинки и фото;
- графические элементы;
- классификации;
- таблицы;
- логические цепочки;

- схемы;
- выводы.

Ссылка при цитировании на источник в презентации обязательна. Все данные должны быть сопровождаемы годами.

Презентация на тему 1. *Активизация педагогического мышления как основа реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве*

Причины снижения уровня здоровья детей. Целостная и целенаправленная система формирования культуры здоровья населения. Здоровьесберегающая педагогика. Основополагающие принципы здоровьесберегающих технологий.

Презентация на тему 2. *Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий*

Реализация здоровьесбережения и формирование ценностей здорового образа жизни. Психологический климат и эмоциональный настрой обучающихся. Соблюдение санитарно – гигиенических требований в образовательном учреждении. Программа «Здоровый ребёнок».

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС итогового контроля (тематика презентаций)
1.	У1(ОПК-12, ПК-26)	1-2
2.	У2(ОПК-12, ПК-26)	1-2

7.1.3 Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности

7.1.3.1 Задачи по дисциплине (ОПК-12, ПК-26)

Задача 1. *Опишите этапы внедрения здоровьесбережения, обоснуйте роль психолога в условиях школы.*

Задача 2. *Опишите основные общенаучные технологии здоровьесбережения, приведите примеры.*

Задача 3. *Подберите батарею методик для диагностики ЗОЖ в общеобразовательной школе (возраст на выбор).*

Задача 4. *Подготовьтесь к проведению Деловой игры – Здоровьесберегающее образовательное пространство школы.*

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС итогового контроля (задачи по дисциплине)
1.	В1(ОПК-12, ПК-26)	1-4
2.	В2(ОПК-12, ПК-26).	1-4

7.2 ФОС для промежуточной аттестации

7.2.1 Задания для оценки знаний

Вопросы к зачёту (ОПК-12, ПК-26)

1. Понятия: педагогическая технология, здоровьесберегающие технологии.
2. Здоровье и факторы, его определяющие.
3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).
4. Составляющие ЗОЖ.
5. Мотивация школьников к ведению ЗОЖ.
6. Факторы риска нарушения здоровья в школьной среде.
7. Адаптация учащихся к условиям учебного процесса. Взаимосвязь здоровья и адаптации.
8. Дезадаптационные состояния школьников и «школьные болезни».
9. Диагностика физического здоровья ребенка. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса.
10. Умственная работоспособность и фазы развития умственной работоспособности.
11. Классификация здоровьесберегающих образовательных технологий, краткая характеристика.

12. Основные направления здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.
13. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.
14. Физкультурно-оздоровительные технологии.
15. Оптимальный двигательный режим школьников.
16. Представление о гипокинезии, гиподинамии; распространенность. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая.
17. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.
18. Роль предмета ОБЖ в сохранении и укреплении здоровья участников образовательного процесса.
19. Экологические здоровьесберегающие технологии. Значимость экологических технологий в условиях ухудшения экологической ситуации в регионах и на планете в целом.
20. Здоровьесберегающие образовательные (педагогические) технология.
21. Организация урока с позиции здоровьесбережения школьника.
22. Закаливание. Краткий анализ систем закаливания.
23. Системы питания для оздоровления школьников.
24. Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе.
25. Влияние табакокурения на организм ребенка, подростка и взрослого человека.
26. Роль пассивного курения в формировании патологии у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками.
27. Понятие «наркотики», «наркомания», «токсикомания».
28. Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС промежуточного контроля (вопросы к зачету)
1.	31(ОПК-12, ПК-26)	1-28
2.	32(ОПК-12, ПК-26)	1-28

7.2.2 Задания для оценки умений

В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.2)

7.2.3 Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности

В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.3).

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Литература

а) Основная

1. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Семикин Г.И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Технология и схемотехника средств управления в технических системах»/ Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский

государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2014.— 116 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31618>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

б) Дополнительная

1. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие - ("Университетская серия ") – Сиб.унив.изд., 2009 (ГРИФ) Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учебник для вузов. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 320с.: ил. (Гриф)

2. Ген Е.Е. Основы медицинских знаний: Учебник - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009 (ГРИФ)

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ЭБС IPRbooks (АйПиАрбукс) <http://www.iprbookshop.ru>
2. Библиотека электронных ресурсов исторического факультета МГУ. <http://www.hist.msu.ru/ER/index.html> -
3. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>
4. Информационно-правовой портал «Гарант» www.garant.ru
5. Информационно-правовой портал «КонсультантПлюс» www.consultant.ru
6. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>
7. Электронно-библиотечная система (ЭБС), Издательство Юстицинформ// <http://e.lanbook.com/books/> -

10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение данной учебной дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 года №60/о, «Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи» АНО ВО «Российский новый университет» от « от 20 мая 2016 года № 187/о.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей и специфики приема передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

Автор (составитель): доцент



Н.А. Гнездилова