

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ»**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование
Направленность (профиль) «Практическая психология в
дошкольном образовании и консультативной работе с семьей»
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Практическое занятие №1. Введение в дисциплину. Методология. Системные принципы функционирования организма и сохранения его здоровья.

Практическое занятие №2-3. Валеология трудовой (педагогической) деятельности.

Практическое занятие №4. Принцип нормирования с позиции современной научной картины мира.

Практическое занятие №5. Метаболическое действие алкоголя. Профилактика зависимостей от ПАВ у обучающихся.

Практическое занятие №6. Механизм формирования зависимости от ПАВ. Профилактика зависимостей в образовательном процессе.

Практическое занятие №7. Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса.

ВВЕДЕНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель - формирование у студентов компетенций по направлению 44.04.03. - Специальное (дефектологическое) образование, программа магистратуры «Комплексная реабилитация и абилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья» - ПК-2.

Задачи дисциплины:

- формирование целостного фундаментального представления о здоровьесберегающих технологиях как комплексе методов, приемов и условий, максимально способствующих сохранению и укреплению физического, духовно-нравственного и психического здоровья субъектов образовательного процесса;
- овладение технологиями, направленными на повышение качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья и их семей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы - дисциплина

«Здоровьесберегающие технологии в образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (СКФУ)» относится к дисциплинам вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений; изучается на 2 курсе.

3. Связь с предшествующими дисциплинами – Нейродефектология, Нормирование и нормотипичность в дефектологии.

4. Связь с последующими дисциплинами – Психологическое и нейродефектологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья; преддипломная практика, работа над ВКР.

Планы практических занятий

Практическое занятие 1.

Тема: Введение в дисциплину. Методология. Системные принципы функционирования организма и сохранения его здоровья.

Цель: проанализировать понятие «Здоровье» и обосновать иерархию компонентов здоровья.

Актуальность темы: обусловлена необходимостью овладения знанием о компонентах успешной нейрореабилитационной деятельности.

Теоретическая часть: Цель и задачи дисциплины. Отличие методологии от методики. Современное определение понятия «Здоровье». Иерархия компонентов здоровья, научное обоснование иерархии. Здоровое мировоззрение. Основы саногенеза и нозологии. Стадии и периоды болезни. Симптомы и синдромы. Порочные круги патогенеза. Системность здоровьесбережения. Современной наукой предлагается множество формулировок, определяющих нейрореабилитацию, что, несомненно, характеризует его как комплексное, разноуровневое и многоаспектное понятие, являющееся одновременно категорией нескольких нейронаук. Нейрореабилитация основана на нейропластичности.

Вопросы и задания:

1. Используя современную психолого-педагогическую и медицинскую литературу дать различные определения понятию «здоровье».
2. Обосновать иерархию компонентов здоровья с современных научных позиций.
3. Сформулировать принципы осуществления здоровьесберегающей деятельности.
4. Используя современную психолого-педагогическую литературу дать различные определения понятию «Здоровьесберегающих технологии» в образовании.
5. Изобразить иерархически разветвленное «дерево здоровья».

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Цибульников, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульников, Е.А. Леванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии ; учредитель Московский педагогический государственный университет ; под общ.ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>.

Дополнительная литература:

1. Замалетдинова, Н.Ш. Креативные технологии инклюзивного образования : научно-методическое пособие / Н.Ш. Замалетдинова, И.Г. Морозова, Н.А. Паранина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики ; под ред. Д.З. Ахметовой. - Казань: Познание, 2014. - 100 с. : ил., табл. - (Педагогика, психология и технологии инклюзивного образования). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8399-0488-0;
2. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань: Познание, 2014. - 66 с.: табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.
3. Патент на изобретение №2339045 СПОСОБ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И

ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. Авторы: Рослый И.М., **Водолажская М.Г.** Патентообладатель: Государственное общеобразовательное учреждение высшего профессионального образования Ставропольский государственный университет. Заявка № 2006145210. Зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 20 ноября 2008 г. Действует до 2026 г.

4 Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с. Гриф УМО РФ

5 Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2007. – 656 с. Гриф УМО РФ

6 Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2011. – 658 с. Учебник удостоен Премии правительства РФ как лучший учебник для студентов вузов

7. Стресс и его преодоление средствами физической культуры. Инновационный подход: учебно-методическое пособие / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2008. – Вып.6. - 56 с.

8 Технология профилактики злоупотребления психоактивными веществами на примере алкоголизма / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Рослый И.М., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2009. – Вып.7. - 100 с.

9. Биохимия для врача: Курс лекций / Рослый И.М., Водолажская М.Г. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 66 с.

10. Водолажская М.Г., Водолажский, Магомедов Р.Р. и др. Антропология стресса: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство образования Ставропольского края, ГБОУ ВО Ставропольский гос. пед. ин-т. – Ставрополь: «АРГУС» Ставропольского государственного аграрного университета, 2018. – 177 с.

11. Лаврентюк Г.П. Зависимость нашего здоровья от нравственности или как быть здоровым душой и телом: уч.- мет. пос.–СПб.:ООО «Береста», 2013.– 248 с.

12 Кат Т.М., Даутов Ю.Ю. Вселенная. Человек. Любовь. Династия врачей, творящих добро. – М Изд: Качество, 2020. – 532 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»/ Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2026. - 49 с.

Интернет-ресурсы:

1. Полнотекстовая БД диссертаций РГБ
2. Научная электронная библиотека РФФИ (Elibrary)
3. Электронные базы данных по физиологии PubMed и Medline
4. БД издательства ELSEVIER
5. Oxford University Press
6. Журналы NATURE PG
7. Реферативный журнал ВИНТИ «Биология»
8. Университетская библиотека ONLINE
9. Университетская информационная система Россия

Специальное программное обеспечение - не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины – столы, стулья, ноутбук, проектор.

Тема: Валеология трудовой (педагогической) деятельности.

Цель: сформировать представление о процессе сопровождения образовательного процесса.

Актуальность темы: обусловлена необходимостью осуществлять процесс по предупреждению «рисков» для здоровья обучающихся.

Теоретическая часть: Общее сопровождение включает внедрение валеологических рекомендаций в учебный процесс, разработку новых рекомендаций, разнообразные исследования и анализ полученных данных, практическое использование результатов исследования для оптимизации образовательного процесса, участие валеологической службы в работе по основным направлениям функционирования школы. Сопровождение отдельных направлений работы - это организация валеологической службы образовательного учреждения, прослеживание общих закономерностей течения образовательного процесса. В формировании системы валеологического сопровождения образовательного процесса можно условно выделить три группы принципов: методические и дидактические принципы: системность, интеграция, систематичность, вариативность. Они определяют само содержание системы валеологического сопровождения. Организационные и педагогические принципы: технологичность, мотивация, индивидуализация, дифференциация. Они определяют организацию деятельности учителя и учащихся как субъектов познавательной деятельности. Методологические и философские принципы: демократичность, прогностичность, гуманизм, нравственность, экологический принцип. Они определяют основу и стратегию в построении системы валеологического образования.

Вопросы и задания:

1. Раскройте сущность понятия «Валеологическое сопровождение»
2. Опишите принципы, в соответствии с которыми осуществляется валеологическое сопровождение образовательного процесса.
3. Раскройте содержание валеологического сопровождения образовательного процесса

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: Основная литература:

1. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии ; учредитель Московский педагогический государственный университет ; под общ.ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

Дополнительная литература:

1. Замалетдинова, Н.Ш. Креативные технологии инклюзивного образования : научно-методическое пособие / Н.Ш. Замалетдинова, И.Г. Морозова, Н.А. Паранина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики ; под ред. Д.З. Ахметовой. - Казань: Познание, 2014. - 100 с. : ил., табл. - (Педагогика, психология и технологии инклюзивного образования). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8399-0488-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257981>

2. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань: Познание, 2014. - 66 с.: табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.

3. Патент на изобретение №2339045 Способ прогнозирования и оценки состояния здоровья организма человека. Авторы: Рослый И.М., **Водолажская М.Г.** Патентообладатель: Государственное общеобразовательное учреждение высшего профессионального образования Ставропольский государственный университет. Заявка № 2006145210. Зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 20 ноября 2008 г. Действует до 2026 г.

4. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с. Гриф УМО РФ

5. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2007. – 656 с. Гриф УМО РФ

6. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2011. – 658 с. Учебник удостоен Премии правительства РФ как лучший учебник для студентов вузов

7. Стресс и его преодоление средствами физической культуры. Инновационный подход: учебно-методическое пособие / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2008. – Вып.6. - 56 с.

8. Технология профилактики злоупотребления психоактивными веществами на примере алкоголизма / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Рослый И.М., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2009. – Вып.7. - 100 с.

9. Биохимия для врача: Курс лекций / Рослый И.М., Водолажская М.Г. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 66 с.

10. Водолажская М.Г., Водолажский, Магомедов Р.Р. и др. Антропология стресса: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство образования Ставропольского края, ГБОУ ВО Ставропольский гос. пед. ин-т. – Ставрополь: «АРГУС» Ставропольского государственного аграрного университета, 2018. – 177 с.

11. Лаврентюк Г.П. Зависимость нашего здоровья от нравственности или как быть здоровым душой и телом: уч.- мет. пос. – СПб. ОО «Береста», 2013.– 248 с.

12. Кат Т.М., Даутов Ю.Ю. Вселенная. Человек. Любовь. Династия врачей, творящих добро. – М Изд: Качество, 2020. – 532 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2026. - 49 с.

Интернет-ресурсы:

1. Полнотекстовая БД диссертаций РГБ
2. Научная электронная библиотека РФФИ (Elibrary)
3. Электронные базы данных по физиологии PubMed и Medline
4. БД издательства ELSEVIER
5. Oxford University Press
6. Журналы NATURE PG
7. Реферативный журнал ВИНТИ «Биология»
8. Университетская библиотека ONLINE
9. Университетская информационная система Россия

Специальное программное обеспечение - не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины – столы, стулья, ноутбук, проектор.

Практическое занятие 4

Тема: Принцип нормирования с позиции современной научной картины мира.

Цель: сформировать представление о механизмах, разновидностях и индивидуальных особенностях нормирования и адаптации.

Актуальность темы: обусловлена необходимостью осуществлять процесс по предупреждению «рисков» для здоровья обучающихся с учетом адаптационных механизмов используя методы и принципы нормирования.

Теоретическая часть: адаптация в широком смысле слова рассматривается как свойство организма приспосабливаться к действию факторов окружающей среды. Понятие *физиологической адаптации* было впервые сформулировано известным американским физиологом У. Кенноном (1871–1945) как совокупность функциональных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды, направленных на сохранение свойственного организму уровня гомеостаза. В настоящее время под адаптацией понимают формирование приспособительных реакций организма не только при действии неблагоприятных или экстремальных (стрессорных) факторов среды, но и при действии обычных (неэкстремальных) факторов. В этой связи особое значение в последние годы приобрела проблема адаптации детей и подростков к учебному и воспитательному процессам в дошкольных и школьных учреждениях. *Биологические механизмы адаптации* изучены пока недостаточно. Показано, что любые приспособительные реакции в организме осуществляются под контролем центральной нервной системы благодаря формированию специальных функциональных систем адаптации, включающих корковые и подкорковые отделы головного мозга и эндокринные железы. Особое значение в формировании защитных реакций организма в условиях экстремальных воздействий (стресса) отводится гипофизу и надпочечникам.

Деятельность эндокринных желез осуществляется под контролем подкоркового отдела головного мозга – гипоталамуса и гипофиза, образующих единую функциональную систему. Адаптация человека к условиям среды, являясь общебиологическим свойством всего живого, вместе с тем характеризуется качественной особенностью – она носит ярко выраженный социальный характер. Ребенок как существо социальное прежде всего должен приспосабливаться к действию факторов социальной среды и вырабатывать целесообразные поведенческие реакции для данной социальной микрогруппы: семья, ясли, детский сад, школа и т. п. При этом адаптация детей и подростков не является пассивной приспособительной реакцией организма, она представляет собой активный процесс приспособления их высшей нервной и психической деятельности к соответствующим условиям коллектива.

Вопросы и задания:

1. Определение нормирования.
2. Основные принципы нормирования.
3. Дать определение понятию «адаптация» с позиций разных наук.
4. Описать разновидности адаптации и уровни адаптации.
5. Описать факторы и условия успешной адаптации.
6. Описать особенности адаптации детей к процессу обучения в образовательной организации

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:
Основная литература:

1. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии ; учредитель

Московский педагогический государственный университет ; под общ.ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

Дополнительная литература:

1. Замалетдинова, Н.Ш. Креативные технологии инклюзивного образования : научно-методическое пособие / Н.Ш. Замалетдинова, И.Г. Морозова, Н.А. Паранина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики ; под ред. Д.З. Ахметовой. - Казань: Познание, 2014. - 100 с.

2. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань: Познание, 2014. - 66 с.: табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.

3. Патент на изобретение №2339045 СПОСОБ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. Авторы: Рослый И.М., **Водолажская М.Г.** Патентообладатель: Государственное общеобразовательное учреждение высшего профессионального образования Ставропольский государственный университет. Заявка № 2006145210. Зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 20 ноября 2008 г. Действует до 2026 г.

4. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с. Гриф УМО РФ

5. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2007. – 656 с. Гриф УМО РФ

6. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2011. – 658 с. Учебник удостоен Премии правительства РФ как лучший учебник для студентов вузов

7. Стресс и его преодоление средствами физической культуры. Инновационный подход: учебно-методическое пособие / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2008. – Вып.6. - 56 с.

8. Технология профилактики злоупотребления психоактивными веществами на примере алкоголизма / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Рослый И.М., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2009. – Вып.7. - 100 с.

9. Биохимия для врача: Курс лекций / Рослый И.М., Водолажская М.Г. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 66 с.

10. Водолажская М.Г., Водолажский, Магомедов Р.Р. и др. Антропология стресса: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство образования Ставропольского края, ГБОУ ВО Ставропольский гос. пед. ин-т. – Ставрополь: «АРГУС» Ставропольского государственного аграрного университета, 2018. – 177 с.

11. Лаврентюк Г.П. Зависимость нашего здоровья от нравственности или как быть здоровым душой и телом: уч.- мет. пос. – СПб. : ООО «Береста», 2013. – 248 с.

12. Кат Т.М., Даутов Ю.Ю. Вселенная. Человек. Любовь. Династия врачей, творящих добро . – М Изд: Качество, 2020. – 532 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / Сев.-Кав. федер. ун-

г. - Ставрополь: СКФУ, 2026. - 49 с.

Интернет-ресурсы:

1. Полнотекстовая БД диссертаций РГБ
2. Научная электронная библиотека РФФИ (Elibrary)
3. Электронные базы данных по физиологии PubMed и Medline
4. БД издательства ELSEVIER
5. Oxford University Press
6. Журналы NATURE PG
7. Реферативный журнал ВИНТИ «Биология»
8. Университетская библиотека ONLINE
9. Университетская информационная система Россия

Специальное программное обеспечение - не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины – столы, стулья, ноутбук, проектор.

Практическое занятие 5

Тема: Метаболическое действие алкоголя. Профилактика зависимостей от ПАВ у обучающихся.

Цель: сформировать представление о факторах, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье обучающегося на примере алкоголя.

Актуальность темы: обусловлена необходимостью осуществлять процесс по предупреждению «рисков» для здоровья обучающихся.

Теоретическая часть: Факторы риска заболеваемости, инвалидности, дезадаптации и смертности изучаются не одно десятилетие, поскольку диапазон их влияния на ребенка весьма широк. Не являясь непосредственной причиной заболевания, они обуславливают функциональные отклонения роста и развития, возникновение болезней и их летальные исходы. Выделяют две основные группы факторов, влияющих на здоровье человека: 1) факторы здоровья, укрепляющие здоровье; 2) факторы риска, ухудшающие здоровье. *Факторы риска* определяются как сочетание условий, агентов, как определенное физиологическое состояние, образ жизни, значительно увеличивающий подверженность той или иной болезни, повышающий вероятность утраты здоровья, возникновения и рецидива болезней. В целом механизм их влияния на организм заключается в снижении резистентности, нарушении развития, облегчении возникновения болезней под воздействием причинных агентов. Факторы риска принято делить на биологические и социальные. К числу социальных факторов медицина относит жилищные условия, уровень материального обеспечения, образования, состав семьи и т. д. Как биологические факторы выделяют возраст родителей, особенности протекания беременности и родов, физические характеристики ребенка при рождении и др. Кроме того, рассматривают психологические факторы как результат действия биологических и социальных – «психологические загрязнения» (эмоциональные переживания). Метаболическое действие алкоголя заключается в злокачественной катаболизации белка при злоупотреблении.

Вопросы и задания:

1. Опишите факторы риска дезадаптации обучающихся.
2. Алкоголизация населения. Причины, факторы риска.
3. Составьте перечень факторов, возникающих в повседневной жизнедеятельности обучающегося и в образовательной среде организации, оказывающих влияние на состояние различных компонентов здоровья.
4. Изобразить лестницу алкогольного танатогенеза. Дать пояснения.
5. Дистрофия белка, диагностическая и профилактическая значимость её выявления.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:
Основная литература:

1. Цибульников, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульников, Е.А. Леванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии ; учредитель Московский педагогический государственный университет ; под общ.ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

Дополнительная литература:

1. Замалетдинова, Н.Ш. Креативные технологии инклюзивного образования : научно-методическое пособие / Н.Ш. Замалетдинова, И.Г. Морозова, Н.А. Паранина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики ; под ред. Д.З. Ахметовой. - Казань: Познание, 2014. - 100 с.

2. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань: Познание, 2014. - 66 с.: табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.

3. Патент на изобретение №2339045 СПОСОБ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. Авторы: Рослый И.М., Водолажская М.Г. Патентообладатель: Государственное общеобразовательное учреждение высшего профессионального образования Ставропольский государственный университет. Заявка № 2006145210. Зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 20 ноября 2008 г. Действует до 2026 г.

4. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. - М.: Медицина, 2003. - 656 с. Гриф УМО РФ

5. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2007. - 656 с. Гриф УМО РФ

6. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2011. - 658 с. Учебник удостоен Премии правительства РФ как лучший учебник для студентов вузов

7. Стресс и его преодоление средствами физической культуры. Инновационный подход: учебно-методическое пособие / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. - Ставрополь: СКИПКРО, 2008. - Вып.6. - 56 с.

8. Технология профилактики злоупотребления психоактивными веществами на примере алкоголизма / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Рослый И.М., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. - Ставрополь: СКИПКРО, 2009. - Вып.7. - 100 с.

9. Биохимия для врача: Курс лекций / Рослый И.М., Водолажская М.Г. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. - 66 с.

10. Водолажская М.Г., Водолажский, Магомедов Р.Р. и др. Антропология стресса: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство образования Ставропольского края, ГБОУ ВО Ставропольский гос. пед. ин-т. - Ставрополь: «АРГУС» Ставропольского государственного аграрного университета, 2018. - 177 с.

11. Лаврентюк Г.П. Зависимость нашего здоровья от нравственности или как быть здоровым душой и телом: уч.- мет. пос. - СПб. : ООО «Береста», 2013. - 248 с.

12. Кат Т.М., Даутов Ю.Ю. Вселенная. Человек. Любовь. Династия врачей, творящих добро. - М Изд: Качество, 2020. - 532 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2026. - 49 с.

Интернет-ресурсы:

1. Полнотекстовая БД диссертаций РГБ
2. Научная электронная библиотека РФФИ (Elibrary)
3. Электронные базы данных по физиологии PubMed и Medline
4. БД издательства ELSEVIER
5. Oxford University Press
6. Журналы NATURE PG
7. Реферативный журнал ВИНТИ «Биология»
8. Университетская библиотека ONLINE
9. Университетская информационная система Россия

Специальное программное обеспечение - не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины – столы, стулья, ноутбук, проектор.

Практическое занятие 6

Тема: Механизм формирования зависимости от ПАВ. Профилактика зависимостей в образовательном процессе.

Цель: сформировать представление о направлениях деятельности педагогического состава образовательной организации по профилактике реализации аддиктивных склонностей обучающихся.

Актуальность темы: обусловлена необходимостью осуществлять процесс по предупреждению «рисков» для здоровья обучающихся.

Теоретическая часть: Целью здоровьесберегающей деятельности педагога является создание здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения. Профилактика аддиктивного поведения школьников должна строиться на фундаментальных знаниях педагога об основных механизмах формирования зависимости от психоактивных веществ. Для достижения этой цели педагогом должны быть решены следующие задачи:

1. Построение образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования.
2. Создание у учащихся устойчивой мотивации на здоровье и обучение их здоровой жизнедеятельности без зависимостей.
3. Создание здоровьесберегающей образовательной среды.
4. Формирование у учащихся общей культуры и как ее неотъемлемой части – культуры здоровья.
5. Формирование и обеспечение здоровья учащихся и педагогов.
6. Квалифицированное осуществление антиалкогольной и антинаркотической пропаганды с учащимися и их родителями.

Вопросы и задания:

1. Охарактеризовать цель и задачи работы педагога по формированию и обеспечению здоровья учащихся.
2. Раскрыть особенности построения образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования.
3. Описать этапы формирования зависимости от психоактивных веществ.
4. Охарактеризовать роль магистрального синтеза нейромедиаторов на

примере катехоламинов в формировании патологического пристрастия.

5. Раскрыть значение гено- и фенотипической диагностики учащихся в здравии.
6. Представить механизм формирования у учащихся устойчивой мотивации на здоровье.
7. Раскрыть содержание работы педагога по обучению учащихся основам здорового образа жизни.
8. Дать понятие «здоровьесберегающей образовательной среды».
9. Раскрыть содержание работы педагога по созданию здоровьесберегающей образовательной среды.
10. Дать характеристику общей культуры как базиса формирования мотивации к здоровью.
11. Раскрыть понятие «культуры здоровья» и содержание работы педагога по ее формированию.
12. Раскрыть содержание работы педагога по обеспечению здоровья учащихся.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:
Основная литература:

1. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии ; учредитель Московский педагогический государственный университет ; под общ.ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

Дополнительная литература:

1. Замалетдинова, Н.Ш. Креативные технологии инклюзивного образования : научно-методическое пособие / Н.Ш. Замалетдинова, И.Г. Морозова, Н.А. Паранина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики ; под ред. Д.З. Ахметовой. - Казань: Познание, 2014. - 100 с. : ил., табл. - (Педагогика, психология и технологии инклюзивного образования). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8399-0488-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257981>.

2. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань: Познание, 2014. - 66 с.: табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.

3. Патент на изобретение №2339045 СПОСОБ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. Авторы: Рослый И.М., **Водолажская М.Г.** Патентообладатель: Государственное общеобразовательное учреждение высшего профессионального образования Ставропольский государственный университет. Заявка № 2006145210. Зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 20 ноября 2008 г. Действует до 2026 г.

4. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., **Водолажская М.Г.** и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с. Гриф УМО РФ.

5. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., **Водолажская М.Г.** и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2007. – 656 с. Гриф УМО РФ

6. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р.,

Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2011. – 658 с. Учебник удостоен Премии правительства РФ как лучший учебник для студентов вузов

7. Стресс и его преодоление средствами физической культуры. Инновационный подход: учебно-методическое пособие / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2008. – Вып.6. - 56 с.

8. Технология профилактики злоупотребления психоактивными веществами на примере алкоголизма / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Рослый И.М., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2009. – Вып.7. - 100 с.

9. Биохимия для врача: Курс лекций / Рослый И.М., Водолажская М.Г. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 66 с.

10. Водолажская М.Г., Водолажский, Магомедов Р.Р. и др. Антропология стресса: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство образования Ставропольского края, ГБОУ ВО Ставропольский гос. пед. ин-т. – Ставрополь: «АРГУС» Ставропольского государственного аграрного университета, 2018. – 177 с.

11. Лаврентюк Г.П. Зависимость нашего здоровья от нравственности или как быть здоровым душой и телом: уч.- мет. пос. – СПб. : ООО «Береста», 2013. – 248 с.

12. Кат Т.М., Даутов Ю.Ю. Вселенная. Человек. Любовь. Династия врачей, творящих добро. – М Изд: Качество, 2020. – 532 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине

«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2026. - 49 с.

Интернет-ресурсы:

1. Полнотекстовая БД диссертаций РГБ
2. Научная электронная библиотека РФФИ (Elibrary)
3. Электронные базы данных по физиологии PubMed и Medline
4. БД издательства ELSEVIER
5. Oxford University Press
6. Журналы NATURE PG
7. Реферативный журнал ВИНТИ «Биология»
8. Университетская библиотека ONLINE
9. Университетская информационная система Россия

Специальное программное обеспечение - не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины – столы, стулья, ноутбук, проектор.

Практическое занятие 7

Тема: Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса.

Цель: сформировать представление о совокупности здоровьесберегающих условий в образовательной организации.

Актуальность темы: обусловлена необходимостью осуществлять процесс по предупреждению «рисков» для здоровья обучающихся.

Теоретическая часть: по мнению ученых, удельный вес влияния отрицательных факторов окружающей среды в школе на здоровье учащихся составляет в начальных классах около 12%, а к окончанию школы происходит накопление этого воздействия до 20% и более. Гигиенические требования к детским учреждениям основываются на данных

о физиологических изменениях в организме детей в результате взаимодействия со средой с учетом возраста ребенка и особенностей организации учебно-воспитательного режима в школе и зафиксированы в санитарно-эпидемиологических правилах. Основное внимание администрации школ и педагогам необходимо обращать на следующие факторы: действие звуковых раздражителей; воздушно-тепловой режим; естественное и искусственное освещение; видеоэкология; использование учащимися персональных компьютеров; питание учащихся в школе; качество используемой питьевой воды.

Вопросы и задания:

1. Раскрыть значение обеспечения гигиенических условий образовательного процесса.
2. Дать характеристику гигиенических требований к действию звуковых раздражителей.
3. Дать характеристику гигиенических требований к воздушно-тепловому режиму в школах.
4. Дать характеристику гигиенических требований к естественному и искусственному освещению в школах.
5. Раскрыть гигиенические рекомендации по видеоэкологии в школах.
6. Дать характеристику гигиенических требований к использованию учащимися персональных компьютеров.
7. Дать характеристику гигиенических требований к питанию учащихся в школе.
8. Дать характеристику гигиенических требований к качеству используемой питьевой воды.
9. Раскрыть значение правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности.
10. Дать физиологическое обоснование продолжительности урока.
11. Дать представление о хронометраже урока.
12. Нормы режима труда и отдыха. Роль физической культуры.
13. Гигиена умственного труда.
14. Гигиена труда педагога.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии ; учредитель Московский педагогический государственный университет ; под общ.ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

Дополнительная литература:

1. Замалетдинова, Н.Ш. Креативные технологии инклюзивного образования : научно-методическое пособие / Н.Ш. Замалетдинова, И.Г. Морозова, Н.А. Паранина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики ; под ред. Д.З. Ахметовой. - Казань: Познание, 2014. - 100 с.

2. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань: Познание, 2014. - 66 с.: табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.

3. Патент на изобретение №2339045 СПОСОБ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И

ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. Авторы: Рослый И.М., **Водолажская М.Г.** Патентообладатель: Государственное общеобразовательное учреждение высшего профессионального образования Ставропольский государственный университет. Заявка № 2006145210. Зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 20 ноября 2008 г. Действует до 2026 г.

4. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с. Гриф УМО РФ

5. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2007. – 656 с. Гриф УМО РФ

6. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2011. – 658 с. Учебник удостоен Премии правительства РФ как лучший учебник для студентов вузов

7. Стресс и его преодоление средствами физической культуры. Инновационный подход: учебно-методическое пособие / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2008. – Вып.6. - 56 с.

8. Технология профилактики злоупотребления психоактивными веществами на примере алкоголизма / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Рослый И.М., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2009. – Вып.7. - 100 с.

9. Биохимия для врача: Курс лекций / Рослый И.М., Водолажская М.Г. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 66 с.

10. Водолажская М.Г., Водолажский, Магомедов Р.Р. и др. Антропология стресса: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство образования Ставропольского края, ГБОУ ВО Ставропольский гос. пед. ин-т. – Ставрополь: «АРГУС» Ставропольского государственного аграрного университета, 2018. – 177 с.

11. Лаврентюк Г.П. Зависимость нашего здоровья от нравственности или как быть здоровым душой и телом: уч.- мет. пос. – СПб. : ООО «Береста», 2013. – 248 с.

12. Кат Т.М., Даутов Ю.Ю. Вселенная. Человек. Любовь. Династия врачей, творящих добро. – М Изд: Качество, 2020. – 532 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине

«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2026. - 49 с.

Интернет-ресурсы:

- 1.** Полнотекстовая БД диссертаций РГБ
- 2.** Научная электронная библиотека РФФИ (Elibrary)
- 3.** Электронные базы данных по физиологии PubMed и Medline
- 4.** БД издательства ELSEVIER
- 5.** Oxford University Press
- 6.** Журналы NATURE PG
- 7.** Реферативный журнал ВИНТИ «Биология»
- 8.** Университетская библиотека ONLINE
- 9.** Университетская информационная система Россия

Специальное программное обеспечение - не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины – столы, стулья, ноутбук, проектор.

Практическое занятие 7

Итоги изучения дисциплины. Обобщение ключевых здоровьесберегающих закономерностей в образовательном процессе.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:
Основная литература:

1. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии ; учредитель Московский педагогический государственный университет ; под общ.ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

Дополнительная литература:

13. Замалетдинова, Н.Ш. Креативные технологии инклюзивного образования : научно-методическое пособие / Н.Ш. Замалетдинова, И.Г. Морозова, Н.А. Паранина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики ; под ред. Д.З. Ахметовой. - Казань: Познание, 2014. - 100 с.

14. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань: Познание, 2014. - 66 с.: табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.

15. Патент на изобретение №2339045 СПОСОБ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. Авторы: Рослый И.М., Водолажская М.Г. Патентообладатель: Государственное общеобразовательное учреждение высшего профессионального образования Ставропольский государственный университет. Заявка № 2006145210. Зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 20 ноября 2008 г. Действует до 2026 г.

16. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с. Гриф УМО РФ

17. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2007. – 656 с. Гриф УМО РФ

18. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2011. – 658 с. Учебник удостоен Премии правительства РФ как лучший учебник для студентов вузов

19. Стресс и его преодоление средствами физической культуры. Инновационный подход: учебно-методическое пособие / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2008. – Вып.6. - 56 с.

20. Технология профилактики злоупотребления психоактивными веществами на примере алкоголизма / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Рослый И.М., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2009. – Вып.7. - 100 с.

21. Биохимия для врача: Курс лекций / Рослый И.М., Водолажская М.Г. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 66 с.

22. Водолажская М.Г., Водолажский, Магомедов Р.Р. и др. Антропология

стресса: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство образования Ставропольского края, ГБОУ ВО Ставропольский гос. пед. ин-т. – Ставрополь: «АРГУС» Ставропольского государственного аграрного университета, 2018. – 177 с.

23. Лаврентюк Г.П. Зависимость нашего здоровья от нравственности или как быть здоровым душой и телом: уч.- мет. пос. – СПб. : ООО «Береста», 2013. – 248 с.

24. Кат Т.М., Даутов Ю.Ю. Вселенная. Человек. Любовь. Династия врачей, творящих добро . – М Изд: Качество, 2020. – 532 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2026. - 49 с.

Интернет-ресурсы:

10. Полнотекстовая БД диссертаций РГБ
11. Научная электронная библиотека РФФИ (Elibrary)
12. Электронные базы данных по физиологии PubMed и Medline
13. БД издательства ELSEVIER
14. Oxford University Press
15. Журналы NATURE PG
16. Реферативный журнал ВИНТИ «Биология»
17. Университетская библиотека ONLINE
18. Университетская информационная система Россия

Специальное программное обеспечение - не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины – столы, стулья, ноутбук, проектор.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
по выполнению самостоятельных работ
по дисциплине**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ »**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование
Направленность (профиль) «Практическая психология в
дошкольном образовании и консультативной работе с семьей»
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

Общая характеристика самостоятельной работы студента

План – график выполнения самостоятельной работы студентов

Контрольные точки и виды отчетности по ним

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)

Методические указания по подготовке к ЗАЧЕТУ

Список рекомендуемой литература

Введение

Современные стандарты подготовки предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам психолингвистики, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа студентов – это выполнение теоретических и практических заданий студентами по усвоению изучаемой дисциплины

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросы, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях, а также подготовку домашнего задания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов может рассматриваться как организационная форма обучения - система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью или деятельность учащихся по освоению общих и профессиональных компетенций, знаний и умений учебной и научной деятельности без посторонней помощи.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная, внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине и профессиональному модулю выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений;
- формирования общих и профессиональных компетенций.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной программы учебной дисциплины.

Перед выполнением бакалаврами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности уровня умений обучающихся.

Самостоятельная работа более эффективна, если она парная или в ней участвуют 3 человека. Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллектуальной активности, повышает эффективность познавательной деятельности студентов благодаря взаимному контролю. Участие партнера существенно перестраивает психологию бакалавра. В случае индивидуальной подготовки студент субъективно оценивает свою деятельность как полноценную и завершенную, но такая оценка может быть ошибочной.

При групповой индивидуальной работе происходит групповая самопроверка с последующей коррекцией преподавателя. Это второе звено самостоятельной учебной деятельности обеспечивает эффективность работы в целом. При достаточно высоком уровне самостоятельной работы студент сам может выполнить индивидуальную часть работы и продемонстрировать ее партнеру-сокурснику.

Отчет по самостоятельной работе обучающихся может осуществляться как в печатном, так и в электронном виде.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Выполнение практических занятий

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к практическим занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Практическое занятие – одна из форм организации учебного процесса – самостоятельной работы обучающихся, которая регламентируется требованиями документа. Практическое занятие представляет собой коллективное обсуждение обучающимися теоретических вопросов под руководством преподавателя.

Практическое занятие (семинар) – вид аудиторной совместной деятельности, осуществляемой в форме практики мышления, речи и письма. На семинаре студент отвечает на вопросы; уточняет, дополняет и обобщает ответы других; участвует в ролевых играх, дискуссиях; выступает с сообщением, докладом. Достоинством семинара является дискуссионная форма усвоения материала, сотворчество в обсуждении проблем, интеллектуальная состязательность.

При подготовке к практическому занятию сначала следует прочесть конспект лекций по теме занятия, затем изучить учебную и справочную литературу (учебник, учебные пособия, словари, энциклопедии), после чего – первоисточники.

Литературу необходимо конспектировать и давать сжатые письменные ответы на вопросы практического занятия. Такие ответы пригодятся при подготовке к экзамену. В них следует отразить содержание главных понятий и связь между ними, дать собственную оценку тем или иным концепциям, выявить связь изучаемого вопроса с современностью, с будущей профессиональной деятельностью. По неясным вопросам необходимо обращаться к преподавателю.

Текст выступления на практическом занятии должен быть написан самим студентом (уже переработанный). Выступления, на которых студент ограничивается только чтением уже опубликованного текста, преподавателем не учитываются.

По пропущенным занятиям студент отчитывается в устной или письменной форме. В противном случае преподаватель имеет право задать студенту на зачете дополнительные вопросы по теме пропущенного занятия.

Преподаватель оценивает подготовку бакалавра к практическому занятию по следующим критериям:

- Наличие конспектов, лекций;
- Понимание главных понятий, их связей;
- Умению мыслить самостоятельно, логично, последовательно, доказательно;
- Мнениями оценивать идеи, концепции, обосновывать свою теоретическую позицию, связывать теорию с практикой, приводить примеры, приводить аналогии.

На практические занятия выносятся узловые темы, запланированные в программе учебной дисциплины, освоение которых определяет качество профессиональной подготовки будущих специалистов.

Цель занятия – формирование знаний по теме, развитие самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся путем равноправного и активного их участия в обсуждении рассматриваемых вопросов.

Задачи практического занятия:

- закрепление, расширение и углубление знаний по психологии общения и конкретной теме;
- развитие навыков постановки проблем и решения задач;
- отработка навыков ведения дискуссии, аргументации и отстаивания своей точки зрения;
- демонстрация обучающимися достигнутого уровня знаний;
- формирование навыков самостоятельной работы.

Функции практического занятия (семинара):

- познавательная,
- воспитательная,
- развивающая,
- контрольная.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

При изучении дисциплины у студентов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям. Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Каждое событие может иметь разные интерпретации, поэтому слова, сказанные много лет назад, могут иметь важное значение.

Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особенный интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Следующий этап – прочтение выделенных мест с фиксацией самых главных сведений. При этом надо четко и ясно осознавать цель чтения, постоянно держа ее перед собой: по какому вопросу нужна информация, для чего нужна, ее характер и т.д. необходимо менять режим чтения – от беглого вдумчивого – в зависимости от ценности информации, останавливаясь там, где это требуется для глубокого понимания текста.

Следует научиться определять структуру текста по соподчиненности его частей, учитывая взаимосвязь текста с рисунками, сносками, примечаниями и таблицами. Все это поможет пониманию текста при беглом ознакомлении с ним. Так вырабатывается способность при прочтении сразу понимать смысл и значение новой информации.

Многие книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые дают возможность пополнить информационную осведомленность о дополнительной литературе по данному вопросу.

Отдельный этап прочтения – ведение записей прочитанного. Существует несколько видов записей: план, выписки, тезисы, аннотация, резюме, конспект.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В

этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономии времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

Доклад по дисциплине «--»

бакалавра ... курса (фамилия, имя, отчество)

группы

Тема: ".....".

год выполнения.

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы доклада

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

6. Требования к оформлению доклада

6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;

- соответствие содержания теме;

- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: обоснована актуальность избранной темы; полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ теоретических и практических исследований по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; показана осведомленность о новейших исследованиях в данной отрасли (по материалам научной периодики); уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Оценкой «хорошо» оценивается доклад, в которой в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дают студенту возможность оперативной оценки своей подготовленности по данной теме и определения готовности к изучению следующей темы. Контрольные вопросы направлены на то чтобы студент мог проверить понимание понятийного аппарата учебной дисциплины, смог воспроизвести фактический материал, раскрыть причинно-следственные, временные связи, а так же мог выделять главное, сравнивать, доказывать, конкретизировать, обобщать и систематизировать знания.

Вопросы контроля

1. Используя современную психолого-педагогическую и медицинскую литературу дать различные определения понятию «здоровье».
2. Обосновать иерархию компонентов здоровья с современных научных позиций.
3. Сформулировать принципы осуществления здоровьесберегающей деятельности.
4. Используя современную психолого-педагогическую литературу дать различные определения понятию «Здоровьесберегающих технологии» в образовании.
5. Изобразить иерархически разветвленное «дерево здоровья».
6. Раскройте сущность понятия «Валеологическое сопровождение»
7. Опишите принципы, в соответствии с которыми осуществляется валеологическое сопровождение образовательного процесса.
8. Раскройте содержание валеологическое сопровождение образовательного процесса
9. Определение нормирования.
10. Основные принципы нормирования.
11. Дать определение понятию «адаптация» с позиций разных наук.
12. Описать разновидности адаптации и уровни адаптации.

13. Описать факторы и условия успешной адаптации.
14. Описать особенности адаптации детей к процессу обучения в образовательной организации
15. Опишите факторы риска дезадаптации обучающихся.
16. Алкоголизация населения. Причины, факторы риска.
17. Составьте перечень факторов, возникающих в повседневной жизнедеятельности обучающегося и в образовательной среде организации, оказывающих влияние на состояние различных компонентов здоровья.
18. Изобразить лестницу алкогольного танатогенеза. Дать пояснения.
19. Дистрофия белка, диагностическая и профилактическая значимость её выявления.
20. Охарактеризовать цель и задачи работы педагога по формированию и обеспечению здоровья учащихся.
21. Раскрыть особенности построения образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования.
22. Описать этапы формирования зависимости от психоактивных веществ.
23. Охарактеризовать роль магистрального синтеза нейромедиаторов на примере катехоламинов в формировании патологического пристрастия.
24. Раскрыть значение гено- и фенотипической диагностики учащихся в здоровотворческой работе педагога.
25. Представить механизм формирования у учащихся устойчивой мотивации на здоровье.
26. Раскрыть содержание работы педагога по обучению учащихся основам здорового образа жизни.
27. Дать понятие «здоровьесберегающей образовательной среды».
28. Раскрыть содержание работы педагога по созданию здоровьесберегающей образовательной среды.
29. Дать характеристику общей культуры как базиса формирования мотивации к здоровью.
30. Раскрыть понятие «культуры здоровья» и содержание работы педагога по ее формированию.
31. Раскрыть содержание работы педагога по обеспечению здоровья учащихся.
32. Раскрыть значение обеспечения гигиенических условий образовательного процесса.
33. Дать характеристику гигиенических требований к действию звуковых раздражителей.
34. Дать характеристику гигиенических требований к воздушно-тепловому режиму в школах.
35. Дать характеристику гигиенических требований к естественному и искусственному освещению в школах.
36. Раскрыть гигиенические рекомендации по видеоэкологии в школах.
37. Дать характеристику гигиенических требований к использованию учащимися персональных компьютеров.
38. Дать характеристику гигиенических требований к питанию учащихся в школе.
39. Дать характеристику гигиенических требований к качеству используемой питьевой воды.
40. Раскрыть значение правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности.
41. Дать физиологическое обоснование продолжительности урока.
42. Дать представление о хронометраже урока.
43. Нормы режима труда и отдыха. Роль физической культуры.
44. Гигиена умственного труда.
45. Гигиена труда педагога.

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- собеседование

- доклад

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии ; учредитель Московский педагогический государственный университет ; под общ.ред. Е.А. Левановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

Дополнительная литература:

25. Замалетдинова, Н.Ш. Креативные технологии инклюзивного образования : научно-методическое пособие / Н.Ш. Замалетдинова, И.Г. Морозова, Н.А. Паранина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики ; под ред. Д.З. Ахметовой. - Казань: Познание, 2014. - 100 с.

26. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань: Познание, 2014. - 66 с.: табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.

27. Патент на изобретение №2339045 СПОСОБ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. Авторы: Рослый И.М., **Водолажская М.Г.** Патентообладатель: Государственное общеобразовательное учреждение высшего профессионального образования Ставропольский государственный университет. Заявка № 2006145210. Зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 20 ноября 2008 г. Действует до 2026 г.

28. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с. Гриф УМО РФ

29. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2007. – 656 с. Гриф УМО РФ

30. Покровский В.М., Коротько Г.Ф., Авдеев С.Н., Айсанов З.Р., Водолажская М.Г. и др. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2011. – 658 с. Учебник удостоен Премии правительства РФ как лучший учебник для студентов вузов

31. Стресс и его преодоление средствами физической культуры. Инновационный подход: учебно-методическое пособие / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2008. – Вып.6. - 56 с.

32. Технология профилактики злоупотребления психоактивными веществами на примере алкоголизма / Водолажская М.Г., Койбаев Р.С., Рослый И.М., Водолажский Г.И. Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СКИПКРО, 2009. – Вып.7. - 100 с.

33. Биохимия для врача: Курс лекций / Рослый И.М., Водолажская М.Г. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 66 с.

34. Водолажская М.Г., Водолажский, Магомедов Р.Р. и др. Антропология стресса: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования РФ,

Министерство образования Ставропольского края, ГБОУ ВО Ставропольский гос. пед. ин-т. – Ставрополь: «АРГУС» Ставропольского государственного аграрного университета, 2018. – 177 с.

35. Лаврентюк Г.П. Зависимость нашего здоровья от нравственности или как быть здоровым душой и телом: уч.- мет. пос. – СПб. : ООО «Береста», 2013. – 248 с.

36. Кат Т.М., Даутов Ю.Ю. Вселенная. Человек. Любовь. Династия врачей, творящих добро . – М Изд: Качество, 2020. – 532 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2026. - 49 с.

Интернет-ресурсы:

19. Полнотекстовая БД диссертаций РГБ
20. Научная электронная библиотека РФФИ (Elibrary)
21. Электронные базы данных по физиологии PubMed и Medline
22. БД издательства ELSEVIER
23. Oxford University Press
24. Журналы NATURE PG
25. Реферативный журнал ВИНТИ «Биология»
26. Университетская библиотека ONLINE
27. Университетская информационная система Россия

Специальное программное обеспечение - не требуется.