

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)



Рабочая программа дисциплины

Школьная гигиена

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Балашов
2023

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Кашицына Людмила Викторовна		01.06.2023
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		01.06.23
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		01.06.23
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		01.06.23

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	22
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	23
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – являются формирование у студентов высокого уровня базовых знаний в области школьной гигиены, необходимых педагогу для активного и сознательного участия в работе по охране здоровья школьников и созданию оптимальных условий для воспитания всесторонне развитого подрастающего поколения в рамках формирования профессиональной компетенции ПК-1.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору обучающихся.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении дисциплин «Анатомия», «Возрастная анатомия, физиология, гигиена», «Охрана жизни и здоровья».

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Здоровьесберегающие образовательные технологии», «Охрана труда в учебном процессе и на производстве», «Здоровый образ жизни и его составляющие».

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых	1.1_Б.ПК-1. Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.	З_1.1_Б.ПК-1. Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).
		В_1.2_Б.ПК-1. Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по темам и разделам) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		КСР	
					общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Введение Общие основы курса	5		2	2	0	6	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест. Ситуационные задачи
2	Состояние здоровья детей и подростков	5		2	4	0	6	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест. Ситуационные задачи
3	Режим дня учащихся	5		2	4	0	6	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест. Ситуационные задачи
4	Гигиена питания детей и подростков	5		2	4	2	6	Устный опрос. Реферат. Презентация. Оздоровительные мероприятия для спортсменов.
5	Гигиена закаливания	5		4	2	0	7	Устный опрос. Реферат. Презентация. Ситуационные задачи
6	Гигиена анализаторов	5		2	4	0	7	Устный опрос. Реферат. Презентация. Пищевой рацион спортсмена.
7	Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.	5		2	4	2	7	Устный опрос. Реферат. Презентация. Комплекс упражнений, конспекты экскурсий, тур. походов и т.п. для обучающихся.
8	Гигиена детей младшего школьного возраста	5		2	4	0	6	Устный опрос. Реферат. Презентация. Комплекс упражнений, конспекты экскурсий, тур. походов и т.п. для обучающихся. Пищевое меню.
9	Гигиена подростков, юношей и девушек	5		2	2	0	7	Устный опрос. Реферат. Презентация. Пищевое меню.
	Всего			20	30	4	58	
	Промежуточная аттестация							Экзамен в 5 семестре (36 часов)
	Общая трудоемкость дисциплины	4 з.е., 144 часа						

Содержание дисциплины

Введение. Общие основы курса.

Предмет и задачи курса «Школьная гигиена». Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья учащихся. Связь с другими дисциплинами. Методы исследования.

Состояние здоровья детей и подростков

Здоровье детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения. Группы здоровья. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, успеваемость и поведение. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями или перенёсшим острое заболевание. Близорукость – школьная форма патологии. Школьные формы патологии органа зрения. Близорукость. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения.

Режим дня учащихся

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

Гигиена питания детей и подростков

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

Гигиена закаливания

Значение закаливания. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Механизм закаливания. Принципы закаливания. Правила закаливания. Методы закаливания. Нормирование закаливающих процедур, необходимых для обеспечения здоровья детей и подростков. Оценка эффективности закаливания.

Профилактика острых вирусных инфекций у школьников. Роль воздушной среды в сохранении здоровья. Профилактика простудных заболеваний. Точечный массаж.

Гигиена анализаторов

Рефракция глаза. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика близорукости: рабочая поза, освещение, режим работы. Нормативы зрительной работы для детей разного возраста. Санитарно-гигиенические условия обучения в школе. Культура быта и досуга. Способы предупреждения переутомления органов зрения. Офтальмотренаж. Гигиена органа слуха. Нормирование шумовых воздействий.

Гигиена учебно-воспитательного процесса в образовательной организации

Понятие об утомлении, его двоякое биологическое значение. Проявление утомления в поведенческих реакциях, в снижении умственной работоспособности. Переутомление, причины его вызывающие. Возрастные уровни показателей умственной работоспособности. Компоненты школьного режима.

Гигиеническая оценка расписания уроков учащихся различных классов. Причины утомления. Проявления утомления у школьников. Профилактика переутомления. Гигиене-

нические требования к расписанию уроков. Гигиеническая организация урока. Самостоятельное составление расписания уроков для учащихся различных классов. Сопоставление графиков «трудности» уроков и динамики умственной работоспособности.

Гигиеническая оценка классной комнаты

Влияние ориентации окон на воздушно-тепловой режим. Кратность обмена воздуха в школьных помещениях. Режим проветривания. Температурный режим. Естественное и искусственное освещение. Нормы искусственного освещения. Оптимальные условия воздушной среды и освещения в классе. Температурные условия, их значение для работоспособности учащихся.

Гигиена детей младшего школьного возраста

Гигиенические требования к режиму дня, питанию, питьевому режиму, двигательной режиму, расписанию уроков, внеклассной работе, оборудованию класса, школьным принадлежностям, личной гигиене для детей младшего школьного возраста.

Гигиена подростков, юношей и девушек

Гигиенические требования к режиму дня, личной гигиене, питанию, двигательному режиму. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Вредные привычки у подростков и юношества (распространение, причины, последствия, профилактика).

Вредные привычки. Алкоголизм. Влияние алкоголя на организм. Социальный вред алкоголизма. Профилактика подростково-юношеского алкоголизма.

Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества, их действие на организм.

Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Канцерогенные вещества табачного дыма. Осложнения курения. Основы антиникотинового воспитания.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология контекстного обучения (обучение в контексте профессии) реализуется в формате практической подготовки – в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки. Профессиональные действия и задачи, через которые у студентов формируются профессиональные навыки, соответствующие профилю образовательной программы.

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).

- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05–2016).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).

- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.

- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).

- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

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

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

6.1.1. Устный опрос

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану семинарских занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах от 3-х до 15-ти минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения.

Критерии оценивания устного опроса:

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка **«отлично»** ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка **«хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

Тема 1. Введение. Общие основы курса

1. Предмет и задачи курса «Школьная гигиена».
2. Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья учащихся.
3. Связь школьной гигиены с другими дисциплинами.
4. Методы исследования школьной гигиены.

Тема 2. Состояние здоровья детей и подростков

1. Здоровье детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения.
2. Группы здоровья. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков.
3. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, успеваемость и поведение.
4. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся.
5. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями или перенёсшим острое заболевание.
6. Школьные формы патологии органа зрения. Близорукость.
7. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков.
8. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения.

Тема 3. Режим дня учащихся

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

Тема 4. Гигиена питания детей и подростков

1. Рациональное питание. Принципы рационального питания.
2. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.
3. Значение сбалансированного питания для роста, развития, состояния здоровья.
4. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи.
5. Особенности питания школьников разного возраста.
6. Заболевания, вызванные неправильным питанием (рахит, ожирение, гиповитаминозы), их профилактика.
7. Определение суточных энергетических трат организма хронометражно-табличным методом. Составление и оценка суточного рациона питания.
8. Нормы питания. Определение режима питания.
9. Питьевой режим школьника.
10. Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами.

Тема 5. Гигиена закаливания

1. Значение закаливания. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
2. Механизм закаливания. Принципы и правила закаливания.
3. Методы закаливания.
4. Нормирование закаливающих процедур, необходимых для обеспечения здоровья детей и подростков. Оценка эффективности закаливания.
5. Профилактика острых вирусных инфекций у школьников. Роль воздушной среды в сохранении здоровья.
6. Профилактика простудных заболеваний. Точечный массаж.

Тема 6. Гигиена анализаторов

1. Рефракция глаза.
2. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика близорукости: рабочая поза, освещение, режим работы.
3. Нормативы зрительной работы для детей разного возраста.

4. Санитарно-гигиенические условия обучения в школе.
5. Культура быта и досуга.
6. Способы предупреждения переутомления органов зрения. Офтальмотренаж.
7. Гигиена органа слуха. Нормирование шумовых воздействий.

Тема 7. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе

1. Понятие об утомлении, его двоякое биологическое значение.
2. Проявление утомления в поведенческих реакциях, в снижении умственной работоспособности.
3. Переутомление, причины его вызывающие.
4. Возрастные уровни показателей умственной работоспособности. Компоненты школьного режима.
5. Гигиеническая оценка расписания уроков учащихся различных классов. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиеническая организация урока.
6. Причины утомления. Проявления утомления у школьников. Профилактика переутомления.
7. Самостоятельное составление расписания уроков для учащихся различных классов. Сопоставление графиков «трудности» уроков и динамики умственной работоспособности.
8. Гигиеническая оценка классной комнаты.
9. Влияние ориентации окон на воздушно-тепловой режим. Кратность обмена воздуха в школьных помещениях. Режим проветривания. Температурный режим.
10. Естественное и искусственное освещение. Нормы искусственного освещения. Оптимальные условия воздушной среды и освещения в классе. Температурные условия, их значение для работоспособности учащихся.

Тема 8. Гигиена детей младшего школьного возраста

1. Гигиенические требования к режиму дня детей младшего школьного возраста.
2. Гигиенические требования к личной гигиене для детей младшего школьного возраста.
3. Гигиенические требования к питанию, питьевому режиму.
4. Гигиенические требования к двигательному режиму.
5. Гигиенические требования к расписанию уроков, внеклассной работе.
6. Гигиенические требования к оборудованию класса, школьным принадлежностям.

Тема 9. Гигиена подростков, юношей и девушек

1. Гигиенические требования к режиму дня подростков, юношей и девушек.
2. Гигиенические требования к личной гигиене.
3. Гигиенические требования к питанию, питьевому режиму.
4. Гигиенические требования к двигательному режиму.
5. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.
6. Вредные привычки у подростков и юношества (распространение, причины, последствия, профилактика).
7. Вредные привычки. Алкоголизм. Влияние алкоголя на организм. Социальный вред алкоголизма. Профилактика подростково-юношеского алкоголизма.
8. Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества, их действие на организм.
9. Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Канцерогенные вещества табачного дыма. Осложнения курения.
10. Основы антитабачного воспитания.

6.1.2. Реферат

Тематика рефератов

1. Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья учащихся. Связь с другими дисциплинами. Методы исследования.
2. Здоровье детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения.
3. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, успеваемость и поведение.
4. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями или перенёсшим острое заболевание.
5. Школьные формы патологии органа зрения. Близорукость. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков.
6. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения.
7. Гигиена органа слуха. Нормирование шумовых воздействий.
8. Гигиеническое значение для детей и подростков соблюдения режима жизни в современных условиях (режим сна, питания, занятий, активного отдыха, регламентирование просмотра телевизионных передач и работы за компьютером).
9. Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование в режиме дня и недели.
10. Активный отдых, его оптимальная продолжительность и условия организации.
11. Свободное время учащихся, его организация.
12. Рациональное питание. Принципы рационального питания. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.
13. Значение сбалансированного питания для роста, развития, состояния здоровья.
14. Особенности питания школьников разного возраста.
15. Заболевания, вызванные неправильным питанием (рахит, ожирение, гиповитаминозы), их профилактика.
16. Питьевой режим. Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами.
17. Значение закаливания. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
18. Нормирование закаливающих процедур, необходимых для обеспечения здоровья детей и подростков. Оценка эффективности закаливания.
19. Профилактика острых вирусных инфекций у школьников.
20. Санитарно-гигиенические условия обучения в школе. Культура быта и досуга.
21. Понятие об утомлении, его двойное биологическое значение.
22. Проявление утомления в поведенческих реакциях, в снижении умственной работоспособности.
23. Переутомление, причины его вызывающие. Возрастные уровни показателей умственной работоспособности. Профилактика переутомления.
24. Гигиеническая оценка расписания уроков учащихся различных классов. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиеническая организация урока.
25. Гигиеническая оценка классной комнаты.
26. Режим проветривания. Температурный режим. Естественное и искусственное освещение.
27. Гигиенические требования к режиму дня, питанию, питьевому режиму, двигательному режиму,
28. Гигиенические требования к расписанию уроков, внеклассной работе.
29. Гигиенические требования к оборудованию класса, школьным принадлежностям.
30. Гигиенические требования к личной гигиене для детей младшего школьного возраста.

31. Гигиенические требования к режиму дня, питанию, двигательному режиму подростков.
32. Гигиенические требования к личной гигиене подростков.
33. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.
34. Вредные привычки у подростков и юношества (распространение, причины, последствия, профилактика).

Методические рекомендации по выполнению

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяются. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

- 1) логично и по существу изложить вопросы плана;
- 2) четко сформулировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
- 3) показать умение применять теоретические знания на практике;
- 4) показать знание материала, рекомендованного по теме;
- 5) использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. формата А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

Критерии оценивания

Оценка «**отлично**» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

6.1.3. Презентация

Примерные темы:

1. Близорукость – школьная форма патологии.
2. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения.
3. Методы и средства профилактики острых вирусных инфекций у школьников.
4. Роль воздушной среды воды в сохранении здоровья.
5. Закаливание воздухом. солнечными ваннами. водой.
6. Гигиена питания детей и подростков. Определение суточных энергетических трат организма.
7. Понятие о рациональном питании. Принципы рационального питания. Сбалансированное питание.
8. Режим питания школьников.
9. Роль белков, жиров и углеводов в нормальной жизнедеятельности растущего организма.
10. Витаминная обеспеченность организма детей и подростков.
11. Роль микроэлементов в нормальной жизнедеятельности растущего организма.
12. Понятие о гипervитаминозе, гиповитаминозе, авитаминозе.
13. Гигиеническая оценка расписания уроков учащихся различных классов.
14. Рациональная организация урока.
15. Гигиенические требования к расписанию учебных занятий.
16. Организация деятельности школьников в течение учебного года.
17. Гигиенические требования к учебным помещениям.
18. Искусственное и естественное освещение школьных помещений
19. Микроклимат учебного помещения. Режим проветривания.
20. Гигиенические требования к школьной мебели
21. Вредные привычки и болезненные пристрастия, их влияние на организм подростков и юношей.
22. Наркотические вещества, общий механизм действия на организм.
28. Факторы, располагающие к употреблению алкоголя. Профилактика подростково-юношеского алкоголизма. Социальный вред алкоголизма.
29. Влияние табакокурения на здоровье подрастающего поколения, матери и будущего ребенка.
30. Основы антитабачного воспитания.

Методические рекомендации.

Презентация (от английского «presentation» - представление) – это набор цветных картинок-слайдов на определенную тему, который хранится в файле специального формата (например, с расширением «.pptx» или «.ppt» (старая версия)). На каждом слайде можно поместить произвольную текстовую и графическую информацию. Презентация должна содержать следующую структуру: название (тема исследования), данные автора, название образовательного учреждения, название мероприятия, на котором выступает автор; дату создания (на первом слайде); цель и задачи работы; содержание; ход и результаты исследования; выводы и рекомендации; список использованных ресурсов, в том числе веб-

сайты (на предпоследнем слайде); последний слайд благодарность тем, кто помогал в работе над презентацией, докладом, или благодарность слушателям за внимание.

Критерии оценивания

Оценка «**отлично**» ставиться, если студентом сформирована проблема, проанализированы ее причины. Проанализированы результаты с позицией на будущее. Поставлены задачи. Четко и поэтапно раскрыты задачи по изучению исследуемой темы. Иллюстрации соответствуют содержанию, дополняет информацию о теме исследования. Выводы логичны, интересны, обоснованы, соответствуют целям и задачам. Работа целостна и логична, оригинальна. Оформление логично, эстетично, не противоречит содержанию презентации.

Оценка «**хорошо**» ставиться, если в работе отсутствует система описания основной деятельности. Отсутствует система в описании темы исследования. Повторяется информация о теме. Выводы в основном соответствуют цели и задачам. Логика изложения нарушена. Стиль отвлекает от содержания, презентации.

Оценка «**удовлетворительно**» ставиться, если в решении проблемы отсутствуют сведения об исследуемой теме. В задачах представлены разрозненные сведения о деятельности. Мало иллюстраций. Выводы отсутствуют или не связаны с целью и задачами сам результат работы. В работе отсутствуют собственные мысли. Нет единого стиля в оформлении.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если не решена проблема исследования, нет иллюстрационного материала, полностью заимствована, нет стиля исполнения.

6.1.4. Подготовка к решению и составлению ситуационных задач

Образец ситуационных задач

Задача 1

Заполните схему проведения закаливающих процедур

Воздушные ванны	Температура воздуха	Продолжительность
Солнечно-воздушные ванны	Продолжительность на один прием	
Обтирание	Температура воды Температура воздуха	Продолжительность
Обливание	Температура воды Температура воздуха	Продолжительность
Контрастное обливание	Разница температуры Абсолютная температура	

Задача 2

Какие из перечисленных напитков рекомендуется употреблять обучающимся: черный, зеленый чай, хлебный квас, питьевая вода, кола, спрайт, томатный сок, минеральная вода газированная и не газированная. Аргументируйте ответ.

Методические рекомендации.

Ситуационные задачи, как форма самостоятельной научной работы студентов, – это задачи, позволяющие осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление – понимание – применение – анализ – синтез – оценка. Проектирование ситуационных задач – это повседневное творчество любого педагога. Однако при этом необходимо соблюдать ряд правил. Задача должна быть интересна, вызывать яркую эмоциональную реакцию, удивление. При этом лучше всего использовать

наглядность: тематические картинки, фотографии, рисунки, дидактические игры, модели, муляжи. Ситуационные задачи могут быть разных типов. Они могут быть созданы на основе программного содержания по разделам. Возможно создание задач, требующих экспериментирования и прикладных действий от человека. Задачи могут возникнуть из реальной жизни, из условий происходящего с человеком на улице.

Критерии оценивания.

Оценивание результатов решения ситуационных задач при текущем контроле:

Оценка «**отлично**» - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точно, правильно составил алгоритм действия в ЧС, без ошибок продемонстрировал оказание первой помощи пострадавшему.

Оценка «**хорошо**» - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения, есть неточности в алгоритме действия в ЧС и в демонстрации оказания первой помощи пострадавшему.

Оценка «**удовлетворительно**» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал, в общем, составляет алгоритм действия в ЧС только при помощи преподавателя, в процессе демонстрации оказания первой помощи пострадавшему допускает ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал, не понимает как составляется алгоритм действия и не знает правил оказания первой помощи.

6.1.5. Тест по материалу дисциплины

Демонстрация теста

Демонстрационная версия теста.

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Борьба с шумом в образовательной организации должна проводиться в следующих направлениях:

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;

4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

№ 6. Цветовые оформления в классах рекомендуется:

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

Методические рекомендации по подготовке

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос.

Критерии оценки выполненных студентами тестов определяются преподавателем самостоятельно. Рекомендуются следующие критерии оценки:

- 85% – 100% правильных ответов – «отлично»;
- 66% – 84% правильных ответов – «хорошо»;
- 50% – 65% правильных ответов – «удовлетворительно»;
- менее 50% правильных ответов – «неудовлетворительно».

При подведении итогов по выполненной работе рекомендуется проанализировать допущенные ошибки, прокомментировать имеющиеся в тестах неправильные ответы.

6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

1. Посещение **лекций** и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 10 баллов (по 2 балла за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение **практических занятий**, выполнение программы занятий – от 0 до 30 баллов (по 2 балла за выполнение программы занятия).

3. Самостоятельная работа от 0 до 25 баллов:

- выполнение заданий практической подготовки (от 0 до 10 баллов) по плану практических занятий (см. в разделе 6.1.1);
- подготовка рефератов (от 0 до 5 баллов) (см. в разделе 6.1.2);
- подготовка мультимедийных презентаций по темам (от 0 до 5 баллов) (см. в разделе 6.1.3);
- подготовка и решение ситуационных задач (от 0 до 5 баллов) (см. в разделе 6.1.4).

4. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

5. Другие виды учебной деятельности от 0 до 5 баллов:

- Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы (тестирование) (Образец теста, требования к нему и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.5).

6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

Экзамен проводится в форме защиты проекта.

Защита проекта.

При использовании данной технологии студенты в процессе обучения выполняют самостоятельные разработки — проекты. В рамках проекта студенты решают определенную исследовательскую проблему. Обязательным этапом проектной деятельности является защита выполненного проекта.

Условия реализации проекта: наличие исследовательской проблемы; значимость для студентов результатов проведенного исследования; четкое структурирование деятельности при выполнении проекта; преимущественно самостоятельная работа; использование исследовательских методов.

Преподаватель в самом начале выполнения проекта представляет систему критериев, по которым будет оцениваться результативность выполнения проектного задания. В рейтинговой системе учета учебных достижений по учебной дисциплине обязательно учитывается выполнение проектного задания.

Проект – это исследование конкретной проблемы, ее практическая или теоретическая реализация.

Темы проектов (примерные):

1. Близорукость – школьная форма патологии.
2. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения.
3. Закаливание воздухом, солнечными ваннами. водой.
4. Гигиена питания детей и подростков. Определение суточных энергетических трат организма. Режим питания школьников.
5. Роль белков, жиров и углеводов, а также микроэлементов в нормальной жизнедеятельности растущего организма. Витаминная обеспеченность организма детей и подростков.
6. Рациональная организация урока. Гигиенические требования к расписанию учебных занятий.
7. Организация деятельности школьников в течение учебного года.
8. Гигиенические требования к учебным помещениям. Искусственное и естественное освещение школьных помещений. Микроклимат учебного помещения.
9. Вредные привычки и болезненные пристрастия, их влияние на организм подростка.

10. Антинаркотическое просвещение и воспитание.

В проект в качестве его составных компонентов входят:

- формулирование цели (что и почему надо сделать),
- разработка или выбор путей выполнения проекта,
- работа над проектом,
- оформление результатов,
- обсуждение результатов работы.

Целью метода проектов является развитие самообразовательной активности у студентов. В результате своей творческой практической деятельности обучаемые создают конечный продукт в виде новых знаний и умений.

Этот метод направлен на развитие коммуникативных навыков. В нем сочетаются индивидуальная, самостоятельная форма работы студентов с групповыми занятиями.

С помощью метода проектов, возможно, обучить студентов:

- выявлять и формулировать проблемы;
- проводить их анализ;
- находить пути их решения;
- умение работать с информацией имеет большое значение;
- находить необходимый источник, например, данные в справочной литературе или в средствах массовой информации;
- применять полученную информацию для решения поставленных задач.

Работа в виде проектной деятельности. Одной из эффективных технологий самостоятельной работы по профилю «Безопасность жизнедеятельности» является проектная деятельность.

Можно выделить три этапа проектной деятельности:

- организационно-подготовительный,
- технологический,
- заключительный.

На первом этапе осуществляется поиск проблемы (по одной из предложенных тем по безопасности жизнедеятельности), выбор и обоснование проекта, анализ предстоящей деятельности, выбор оптимального варианта осуществления деятельности.

Второй этап предусматривает выполнение намеченных операций, самоконтроль своих действий.

Третий этап предполагает контроль над исполнением проекта, коррекцию выполненных действий и подведение итогов.

Цель организации работы в виде проектной деятельности состоит в том, чтобы создать условия, при которых студенты:

– самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания по безопасности жизнедеятельности из разных источников;

– учатся пользоваться приобретёнными знаниями для решения познавательных и практических задач;

– развивают у себя исследовательские умения (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения экспериментов, анализа, построения гипотез, обобщения);

– развивают системное мышление.

Этапы реализации проектной деятельности студентов:

1. Объявление о виде самостоятельной работы;

2. Объяснение сущности и особенностей ведения самостоятельной работы;

3. Предложение тематики для реализации самостоятельной работы по безопасности жизнедеятельности;

4. Разъяснение назначения проекта, распределение студентов на подгруппы для реализации проекта.

5. Распределение творческих заданий. Творческое задание по проектному обучению должно быть актуальным и современным при планировании самостоятельной работы.

6. Формирование определенной концепции или идеи данного объединения (Название, цель, задачи организации).

7. Формирование своеобразной команды посредством распределения ролей и обязанностей в команде.

8. Организация консультаций с руководителями проекта, а так же консультации с преподавателями специальных дисциплин на кафедре социальной безопасности.

9. Внесение корректировки в выполнение проекта.

10. Реализация и представление проектов - Освещение идеи в массы.

11. Подведение итогов и формулировка выводов.

Критерии оценки защиты проекта:

1. Качество доклада

1 балл - доклад зачитывается,

2 балла - доклад рассказывается, но не объяснена суть работы,

3 балла - доклад рассказывается, суть работы объяснена,

4 балла - кроме хорошего доклада владеет иллюстративным материалом,

5 баллов - доклад производит очень хорошее впечатление

2. Качество ответов на вопросы

1 балл - не может четко ответить на большинство вопросов,

2 балла - отвечает на большинство вопросов,

3 балла - отвечает на все вопросы убедительно, аргументировано

3. Использование демонстрационного материала

1 балл - представленный демонстрационный материал не используется в докладе,

2 балла - представленный демонстрационный материал используется в докладе,

3 балла - представленный демонстрационный материал используется в докладе, автор прекрасно ориентируется в нем

4. Оформление демонстрационного материала

1 балл - представлен плохо оформленный демонстрационный материал,

2 балла - демонстрационный материал хорошо оформлен, но есть отдельные претензии,

3 балла - к демонстрационному материалу нет претензий

Распределение баллов по оценкам

«отлично» – 11 – 14 баллов;

«хорошо» – 7 – 10 баллов;

«удовлетворительно» – 3 – 6 баллов;

«неудовлетворительно» – 0 – 2 балла.

Практико-ориентированные задания

Демонстрационная версия

Задача 1

Вам необходимо разработать программу закаливающих процедур.

1. Дайте определение понятию «закаливание».
2. Какие основные принципы закаливания вы знаете?
3. В чем суть этих принципов?

Задача 2

Вам необходимо разработать программу закаливания водой.

1. Какие особенности имеет использование водных процедур для закаливания?
2. Укажите наиболее распространенные формы закаливания водой.
3. С уровня каких температур воды следует начинать закаливание и через какие промежутки времени необходимо снижать температуру воды.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	10	0	30	25	0	5	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 5 семестр

Лекции

Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 10 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Оценивается самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям и т.д. От 0 до 30 баллов за семестр

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 25 баллов.

- выполнение заданий практической подготовки по плану практических занятий - от 0 до 10 баллов;

- подготовка рефератов - от 0 до 5 баллов;

- подготовка мультимедийных презентаций по темам - от 0 до 5 баллов;

- подготовка и решение ситуационных задач - от 0 до 5 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы (тестирование) - от 0 до 5 баллов.

Промежуточная аттестация. Экзамен. От 0 до 30 баллов.

21-30 баллов – ответ на «отлично»

11-20 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Школьная гигиена» в оценку:

86-100 баллов	«отлично»
76-85 баллов	«хорошо»
61-75 баллов	«удовлетворительно»
0-60 баллов	«неудовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература

1. Школьная гигиена : учебное пособие / составители Н. И. Федоровская. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 141 с. — ISBN 978-5-85094-418-6, 978-5-4497-0153-4. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86462.html> (дата обращения: 10.05.2023).
2. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 398 с. — ISBN 978-5-379-02027-9. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65272.html> (дата обращения: 10.05.2023).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

Интернет-ресурсы

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

Znaniium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znaniium.com>

Антиплагиат [Электронный ресурс]: интернет-сервис. – URL: <http://www.antiplagiat.ru/> **Гарант.ру** [Электронный ресурс]: информационно-правовой портал. – URL: <http://www.garant.ru/>

Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru/>

Научно-практический и учебно-методический журнал БЖД [Электронный ресурс]: – URL: <http://www.novtex.ru>

Официальный сайт МЧС [Электронный ресурс]: URL: <http://www.mchs.ru/>

Российская электронная школа [Электронный ресурс]. – URL: <https://resh.edu.ru/>

Электронная библиотека по безопасности [Электронный ресурс]: – URL: <http://warning.dp.ua/lib.htm>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Компьютерный класс с доступом к сети Интернет.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Оборудование для аудио- и видеозаписи.
- Офисная оргтехника.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор – Кашицына Л.В.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.