

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Оренбургский государственный университет"

Кафедра теории и методики профессионального образования

Е.А. Гараева

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Оренбургский государственный университет" в качестве методических указаний для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по направлению подготовки 051000.62 Профессиональное обучение, профиль «Энергетика»

Оренбург  
2012

УДК 378.091:613(076.5)  
ББК 74.58я7+51.2я7  
Г 20

Рецензент - профессор, доктор педагогических наук С.М. Каргапольцев

**Гараева, Е.А.**  
Г 20 Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании : методические указания / Е.А. Гараева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2012. – 43 с.

Методические указания включают общие положения о содержании, целях и задачах семинарско-практических занятий по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании», перечень тем семинарско-практических занятий и рекомендуемой литературы для подготовки.

В указаниях отражены вопросы организации и проведения семинарских занятий по дисциплине студентов Оренбургского государственного университета, обучающихся по программам высшего профессионального образования по направлению подготовки 051000.62 Профессиональное обучение, профиль «Энергетика».

УДК 378.091:613(076.5)  
ББК 74.58я7+51.2я7

© Гараева Е.А., 2012  
©ОГУ, 2012

## Содержание

1 Общие положения о содержании, целях и задачах семинарско-практических занятий по дисциплине	4
2 Календарно-тематический план семинарско-практических занятий по дисциплине	7
3 Тематика семинарско-практических занятий по дисциплине и рекомендуемая литература для самоподготовки	8
Список использованных источников	25
Приложение А Вопросы к зачету по дисциплине	30
Приложение Б Практические задания по дисциплине	32
Приложение В Индивидуальные творческие проекты по дисциплине	34
Приложение Г Педагогические ситуации по дисциплине	35
Приложение Д Гигиенические критерии рациональной организации учебного занятия (Смирнов Н.К.)	39
Приложение Е Практические задания профильной направленности (энергетика)	41

## **1 Общие положения о содержании, целях и задачах семинарско-практических занятий по дисциплине**

Учебная дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании» является одной из важнейших в подготовке бакалавра профессионального обучения. Данный курс направлен на подготовку выпускников к выполнению практической деятельности в условиях образовательного процесса в учебных заведениях начального и среднего профессионального образования.

Важное место при изучении данного курса отводится семинарско-практическим занятиям, которые являются своеобразной формой связи теоретических знаний, полученных при изучении предметов педагогического цикла, и практики. Семинарско-практические занятия направлены на развитие профессионального сознания будущих бакалавров профессионального обучения посредством раскрытия совокупности теоретических знаний о здоровьесберегающих технологиях в профессионально-педагогическом образовании, а также формирование профессиональных умений применять знания по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса в профессионально-педагогической деятельности.

На занятиях студенты вовлекаются в решение разного рода педагогических учебно-практических задач и ситуаций, разрабатывают проекты здоровьесберегающих мероприятий, в активной форме осваивают методику здоровьесберегающей работы. Целью семинарско-практических занятий является систематизация психолого-педагогических знаний в области здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, формирование элементов общекультурных и профессиональных компетенций будущего бакалавра профессионального обучения в соответствии с ФГОС ВПО и ООП ВПО по данному направлению подготовки.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1) повышение уровня профессиональных знаний будущих бакалавров профессионального обучения о здоровьесберегающих образовательных технологиях в профессионально-педагогическом образовании и способах их применения в условиях образовательного пространства;

2) овладение будущих бакалавров профессионального обучения умениями применять здоровьесберегающие образовательные технологии в учебно-профессиональной деятельности;

3) овладение будущих бакалавров культурой здоровьесбережения в условиях учебно-профессиональной деятельности.

Семинарско-практические занятия по дисциплине позволяют будущим бакалаврами профессионального обучения:

1 Знать:

- сущность и специфику здоровьесберегающей работы образовательного учреждения;

- основные направления и содержание деятельности по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса;

- здоровьесберегающую миссию и профессиональные функции педагога профессионального обучения;

- экологические требования к осуществлению учебного процесса в учреждениях профессионального образования.

2 Уметь:

- выявлять и анализировать особенности реализации компонентов здоровьесберегающей деятельности;

- осуществлять организацию учебного процесса с учетом принципов здоровьесберегающей педагогики;

- выбирать и осуществлять оптимальные пути и средства формирования здоровьесберегающего образовательного пространства;

- проводить учебные занятия с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий;

- самостоятельно работать с учебной, методической и периодической литературой.

### 3 Владеть:

- основами культуры здоровья и системой принципов здоровьесберегающей педагогики;

- системой анализа структуры и содержания здоровьесберегающей деятельности.

### 4 Приобрести опыт деятельности:

- осуществления педагогического взаимодействия на основе соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики;

- реализации программы по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса;

- организации образовательного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий;

- организации и проведения учебных занятий с учетом экологических требований к осуществлению образовательного процесса в учреждениях профессионального образования.

Критериями подготовленности студентов к семинарско-практическим занятиям являются: знание соответствующей литературы; владение тезаурусом темы, готовность высказать и обосновать собственную точку зрения на рассматриваемые вопросы; готовность проиллюстрировать теоретические положения самостоятельно подобранными примерами, освоение основных принципов анализа содержания темы и критериев оценки решения затрагиваемых проблем здоровьесбережения. Для каждого семинарско-практического занятия предлагаются вопросы для изучения темы и организации работы по поэтапному освоению ее содержания. К каждой теме семинарско-практического занятия приводится рекомендуемая литература для самоподготовки. Общее количество семинарско-

практических занятий курса «Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании» - 18 часов. Форма отчетности по дисциплине – зачет.

## **2 Календарно-тематический план семинарско-практических занятий по дисциплине**

В таблице 1 представлена тематика семинарско-практических занятий по дисциплине.

Таблица 1

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	3	4
1	1	Влияние образовательного процесса на здоровье студентов	2
2	1	Здоровьесберегающее образовательное пространство образовательного учреждения	2
3	1	Компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий	2
4	1	Физическое развитие и здоровье студентов России	2
5	1	Возрастные особенности в психологии здоровья студентов	2
6	2	Принципы формирования культуры здоровья студентов	2
7	2	Анализ педагогических факторов, влияющих на соблюдение студентами принципов здоровьесберегающей педагогики	2
8	3	Педагогическая ценность оздоровительной системы академика М. Норбекова	2
9	3	Соблюдение экологических требований на уроках производственного обучения	2
Всего:			18 часов

### **3 Тематика семинарско-практических занятий по дисциплине и рекомендуемая литература для самоподготовки**

#### **3.1 Семинарско-практическое занятие 1**

Тема «Влияние образовательного процесса на здоровье студентов»

Вопросы для обсуждения

1 Состояние здоровья учащихся и студентов России.

2 Содержание и сущность понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическое здоровье», «психическое здоровье», «нравственное здоровье», «здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения»

3 Состояние проблемы влияния экологической ситуации на здоровье и физическое состояние студентов России.

4 Тенденции и прогноз состояния здоровья учащихся и студентов в России.

Литература, рекомендуемая для самоподготовки

1 Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер.- 3-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 416 с. - (Здоровый образ жизни).

2 Дик, Н.Ф. Безопасность образовательного процесса и охрана труда в школе, лицее / Н.Ф. Дик. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 352 с. – (Сердце отдаю детям).

3 Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин; под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 528 с. (Серия «Педагогическое образование»).

4 Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: метод. рек. / М.И. Кабышева. - Оренбург: ОГУ, 2005. - 43 с.

5 Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / В.В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.

6 Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г. С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.

7 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

### **3.2 Семинарско-практическое занятие 2**

Тема «Здоровьесберегающее образовательное пространство образовательного учреждения»

Вопросы для обсуждения

- 1 Компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий.
- 2 Общее представление о здоровьесберегающем пространстве образовательного учреждения.
- 3 Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения как территория соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики.
- 4 Отличие здоровьесберегающего пространства от простого соблюдения требований СанПиНов.
- 5 Условия формирования здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения.

Задания для семинарско-практического занятия 2

- 1 Выполнить практические задания 1 и 2 (приложение Б).
- 2 Выполнить индивидуальные творческие проекты 1,2,3 (приложение В).
- 3 Решить педагогические ситуации 1,2 (приложение Г).

## Литература, рекомендуемая для самоподготовки

- 1 Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер.- 3-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 416 с. - (Здоровый образ жизни).
- 2 Дик, Н.Ф. Безопасность образовательного процесса и охрана труда в школе, лицее / Н.Ф. Дик. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 352 с. – (Сердце отдаю детям).
- 3 Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин; под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 528 с. (Серия «Педагогическое образование»).
- 4 Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: метод. рек. / М.И. Кабышева. - Оренбург: ОГУ, 2005. - 43 с.
- 5 Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // «Начальная школа», 2005. - № 11. - С. 75-78.
- 6 Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / В.В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.
- 7 Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю.В. Науменко // Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.
- 8 Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г. С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.
- 9 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
- 10 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

### 3.3 Семинарско-практическое занятие 3

Тема «Компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий»

Вопросы для обсуждения

1 Понятие здоровьесберегающих технологий в профессионально-педагогическом образовании.

2 Классификации здоровьесберегающих технологий в профессионально-педагогическом образовании.

3 Компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий:

а) аксиологический компонент;

б) гносеологический компонент;

в) эмоционально-волевой компонент;

г) экологический компонент;

д) физкультурно-оздоровительный компонент.

4 Функции здоровьесберегающих технологий в профессионально-педагогическом образовании.

5 Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе образовательных учреждений.

Задания для семинарско-практического занятия 3

1 Выполнить индивидуальные творческие проекты 4,5 (приложение В).

2 Решить педагогическую ситуацию 3 (приложение Г).

Литература, рекомендуемая для самоподготовки

1 Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

2 Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин; под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 528 с. (Серия «Педагогическое образование»).

3 Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: метод. рек. / М.И. Кабышева. - Оренбург: ОГУ, 2005. - 43 с.

4 Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / В.В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.

5 Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г. С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.

6 Смирнов, Н.К. Педагогическая антропология: практически ориентированный подход к диагностической и коррекционной работе с учащимися школ / Н.К. Смирнов // Актуальные проблемы адаптации человека: Межвузовский сборник научных трудов. Выпуск № 2. – Сургут, 2002. – 278 с.

7 Смирнов, Н.К. ОБЖ в контексте оптимизма / Н.К. Смирнов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2003. - № 1. – С. 13-19.

8 Стальков, Е.А. Валеология: От идеи спасения жизни к идее сохранения здоровья: Современные научные представления о здоровье нации / Е.А. Стальков, В.А. Паннин. – Калининград: Янтарный сказ, 2001. – 344 с.

9 Сухарев, А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А.Г. Сухарев // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7. - №2. - С.29 – 34.

10 Сухарев, А.Г. Методология комплексной оценки условий воспитания и обучения детей / А.Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. - № 3. С. 31-34.

11 Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденция развития / Л.Г. Татарникова. – Спб.: Петроградский и К, 1997. – 255 с.

12 Тверская, Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика / Н.В. Тверская // Образование в современной школе. - 2005. - № 2. - С.40 – 44.

### **3.4 Семинарско-практическое занятие 4**

Тема «Физическое развитие и здоровье студентов России»

Вопросы для обсуждения

- 1 Критерии физического здоровья человека.
- 2 Максимальное потребление кислорода.
- 3 Анализ результатов изучения заболеваемости студентов ВУЗов России.
- 4 Результаты комплексной оценки состояния здоровья студентов высших учебных заведений России.
- 5 Вредные привычки, их влияние на здоровье, потомство и интеллект.

Задания для семинарско-практического занятия 4

- 1 Выполнить практические задания 3-10 (приложение Б).
- 2 Выполнить индивидуальный творческий проект 6 (приложение В).
- 3 Решить педагогические ситуации 4,5 (приложение Г).

Литература, рекомендуемая для самоподготовки

- 1 Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г. С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.
- 2 Смирнов, Н.К. Педагогическая антропология: практически ориентированный подход к диагностической и коррекционной работе с учащимися школ / Н.К. Смирнов // Актуальные проблемы адаптации человека: Межвузовский сборник научных трудов. Выпуск № 2. – Сургут, 2002. – 278 с.

3 Смирнов, Н.К. ОБЖ в контексте оптимизма / Н.К. Смирнов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2003. - № 1. – С. 13-19.

4 Стальков, Е.А. Валеология: От идеи спасения жизни к идее сохранения здоровья: Современные научные представления о здоровье нации / Е.А. Стальков, В.А. Паннин. – Калининград: Янтарный сказ, 2001. – 344 с.

5 Сухарев, А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А.Г. Сухарев // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7. - №2. - С.29 – 34.

6 Сухарев, А.Г. Методология комплексной оценки условий воспитания и обучения детей / А.Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. - № 3. С. 31-34.

7 Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденция развития / Л.Г. Татарникова. – СПб.: Петроградский и К, 1997. – 255 с.

8 Тверская, Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика / Н.В. Тверская // Образование в современной школе. - 2005. - № 2. - С.40 – 44.

9 Щелчкова, Л.А. Наша программа «Здоровье» / Л.А. Щелчкова // Начальная школа. – 2000. – № 9. – С. 26 – 29.

10 Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – М.: [б.и.], 2001. – 345 с.

### **3.5 Семинарское занятие (семинар) 5**

Тема «Возрастные особенности в психологии здоровья студентов»

Вопросы для обсуждения

- 1 Психическое и психологическое здоровье учащихся и студентов.
- 2 Психология здоровья, ее основные задачи и функции.
- 3 Возрастная особенность в психологии здоровья.
- 4 Средства и методы психической саморегуляции.

5 Факторы, влияющие на психическое здоровье учащихся и студентов.

Задания для семинарско-практического занятия 5

- 1 Выполнить практическое задание 11 (приложение Б).
- 2 Выполнить индивидуальный творческий проект 7 (приложение В).
- 3 Решить педагогические ситуации 6 - 9 (приложение Г).

Литература, рекомендуемая для самоподготовки

1 Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

2 Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: метод. рек. / М.И. Кабышева. - Оренбург: ОГУ, 2005. - 43 с.

3 Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / В.В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.

4 Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г. С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.

5 Родионов, В.А. Физическое развитие и психическое здоровье / В.А. Родионов // Человек. Культура. Здоровье. – М., 1997. – С. 26-30.

6 Севрук, А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнина // Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.

7 Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. — М.: Издательская корпорация “Логос”, 1999. — 272 с.

8 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

9 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

10 Смирнов, Н.К. Основы педагогической психотерапии / Н.К. Смирнов. - М., 1999. – 223 с.

11 Смирнов, Н.К. Педагог и его здоровье / Н.К. Смирнов // Развитие дополнительного педагогического образования в России. – М., 1998. – С. 34-37.

12 Смирнов, Н.К. Педагогика и психология здоровья / Н.К. Смирнов. – М., 2003. – 165 с.

13 Справочник мастера производственного обучения: учебное пособие / Ю.А. Якуба, А.В. Елистратов, О.Ю. Куракса; под ред. Ю.А. Якубы. – 3-е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 352 с.

14 Стальков, Е.А. Валеология: От идеи спасения жизни к идее сохранения здоровья: Современные научные представления о здоровье нации / Е.А. Стальков, В.А. Паннин. – Калининград: Янтарный сказ, 2001. – 344 с.

### **3.6 Семинарско-практическое занятие 6**

Тема «Принципы формирования культуры здоровья студентов»

Вопросы для обсуждения

- 1 Содержание и сущность понятия «культура здоровья студентов».
- 2 Профессиональная здоровьесберегающая педагогическая культура.
- 3 Методология воспитания культуры здоровья студентов.
- 4 Принципы формирования культуры здоровья студентов.
- 5 Педагогические средства формирования культуры здоровья студентов.

Литература, рекомендуемая для самоподготовки

- 1 Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин; под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 528 с. (Серия «Педагогическое образование»).
- 2 Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: метод. рек. / М.И. Кабышева. - Оренбург: ОГУ, 2005. - 43 с.
- 3 Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / В.В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.
- 4 Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г. С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.
- 5 Родионов, В.А. Физическое развитие и психическое здоровье / В.А. Родионов // Человек. Культура. Здоровье. – М., 1997. – С. 26-30.
- 6 Севрук, А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнина // Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.
- 7 Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. — М.: Издательская корпорация “Логос”, 1999. — 272 с.
- 8 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
- 9 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
- 10 Смирнов, Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства / Н.К. Смирнов // Человек. Культура. Здоровье. – М., 1997. – С. 15-21.
- 11 Смирнов, Н.К. Основы педагогической психотерапии / Н.К. Смирнов. - М., 1999. – 223 с.
- 12 Смирнов, Н.К. Педагог и его здоровье / Н.К. Смирнов // Развитие дополнительного педагогического образования в России. – М., 1998. – С. 34-37.

13 Смирнов, Н.К. Педагогика и психология здоровья / Н.К. Смирнов. – М., 2003. – 165 с.

14 Смирнов, Н.К. Педагогическая антропология: практически ориентированный подход к диагностической и коррекционной работе с учащимися школ / Н.К. Смирнов // Актуальные проблемы адаптации человека: Межвузовский сборник научных трудов. Выпуск № 2. – Сургут, 2002. – 278 с.

15 Смирнов, Н.К. ОБЖ в контексте оптимизма / Н.К. Смирнов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2003. - № 1. – С. 13-19.

16 Справочник мастера производственного обучения: учебное пособие / Ю.А. Якуба, А.В. Елистратов, О.Ю. Куракса; под ред. Ю.А. Якубы. – 3-е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 352 с.

17 Стальков, Е.А. Валеология: От идеи спасения жизни к идее сохранения здоровья: Современные научные представления о здоровье нации / Е.А. Стальков, В.А. Панин. – Калининград: Янтарный сказ, 2001. – 344 с.

### **3.7 Семинарско-практическое занятие 7**

Тема «Анализ педагогических факторов, влияющих на соблюдение студентами принципов здоровьесберегающей педагогики»

Вопросы для обсуждения

1 Педагогические факторы, влияющие на соблюдение студентами принципов здоровьесберегающей педагогики:

- а) гигиенические условия и факторы;
- б) интенсификация процесса обучения;
- в) общая стрессогенная система организации образовательного процесса;
- г) неэффективно построенная система физического воспитания;
- д) неправильная организация питания в образовательных учреждениях;

е) невозможность (или неспособность) многих педагогов в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к каждому студенту с учетом его психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья.

2 Диагностика и мониторинг здоровьесберегающей работы образовательного учреждения.

3 Комплексная оценка работы образовательного учреждения.

4 Оценка динамики здоровья студентов и влияния образовательного учреждения на их здоровье.

5 Здоровьесберегающая программа образовательного учреждения.

Задания для семинарско-практического занятия 7

1 Выполнить практические задания 12,13 (приложение Б).

2 Выполнить индивидуальные творческие проекты 8,9 (приложение В).

3 Решить педагогическую ситуацию 10 (приложение Г).

Литература, рекомендуемая для самоподготовки

1 Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7. - №2.- С. 21 – 28.

2 Борисова, И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе / И.П. Борисова // Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.-С.84-92.

3 Бутова, С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа. - 2006. - № 8.- С. 98-100.

4 Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер.- 3-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 416 с. - (Здоровый образ жизни).

5 Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э.Н. Вайнер // Валеология.-2004.-№1.- С.21-26.

6 Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин; под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 528 с. (Серия «Педагогическое образование»).

7 Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: метод. рек. / М.И. Кабышева. - Оренбург: ОГУ, 2005. - 43 с.

8 Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / В.В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.

9 Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г. С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.

10 Родионов, В.А. Физическое развитие и психическое здоровье / В.А. Родионов // Человек. Культура. Здоровье. – М., 1997. – С. 26-30.

11 Севрук, А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнина // Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.

12 Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. — М.: Издательская корпорация “Логос”, 1999. — 272 с.

13 Смирнов, Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства / Н.К. Смирнов // Человек. Культура. Здоровье. – М., 1997. – С. 15-21.

14 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

15 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

16 Смирнов, Н.К. ОБЖ в контексте оптимизма / Н.К. Смирнов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2003. - № 1. – С. 13-19.

17 Смирнов, Н.К. Основы педагогической психотерапии / Н.К. Смирнов. - М., 1999. – 223 с.

18 Смирнов, Н.К. Педагог и его здоровье / Н.К. Смирнов // Развитие дополнительного педагогического образования в России. – М., 1998. – С. 34-37.

19 Смирнов, Н.К. Педагогика и психология здоровья / Н.К. Смирнов. – М., 2003. – 165 с.

20 Смирнов, Н.К. Педагогическая антропология: практически ориентированный подход к диагностической и коррекционной работе с учащимися школ / Н.К. Смирнов // Актуальные проблемы адаптации человека: Межвузовский сборник научных трудов. Выпуск № 2. – Сургут, 2002. – 278 с.

21 Справочник мастера производственного обучения: учебное пособие / Ю.А. Якуба, А.В. Елистратов, О.Ю. Куракса; под ред. Ю.А. Якубы. – 3-е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 352 с.

22 Стальков, Е.А. Валеология: От идеи спасения жизни к идее сохранения здоровья: Современные научные представления о здоровье нации / Е.А. Стальков, В.А. Паннин. – Калининград: Янтарный сказ, 2001. – 344 с.

### **3.8 Семинарско-практическое занятие 8**

Тема «Педагогическая ценность оздоровительной системы академика М. С. Норбекова»

Вопросы для обсуждения

1 Характеристика методик, использующихся в оздоровительной системе М.С. Норбекова.

2 Медицинские разработки, лежащие в основе системы методик, применяемых на оздоровительном курсе.

3 Институт самовосстановления человека М.С. Норбекова.

4 Технология физического самовосстановления и самокоррекции личности.

5 Техника ускоренного обучения М. С. Норбекова.

## Задания для семинарско-практического занятия 8

1 Выполнить практическое задание 14 (приложение Б).

### Литература, рекомендуемая для самоподготовки

1 Смирнов, Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства / Н.К. Смирнов // Человек. Культура. Здоровье. – М., 1997. – С. 15-21.

2 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

3 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

4 Смирнов, Н.К. ОБЖ в контексте оптимизма / Н.К. Смирнов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2003. - № 1. – С. 13-19.

5 Смирнов, Н.К. Основы педагогической психотерапии / Н.К. Смирнов. - М., 1999. – 223 с.

6 Смирнов, Н.К. Педагогика и психология здоровья / Н.К. Смирнов. – М.: [б.и.], 2003. – 165 с.

7 Смирнов, Н.К. Педагогическая антропология: практически ориентированный подход к диагностической и коррекционной работе с учащимися школ / Н.К. Смирнов // Актуальные проблемы адаптации человека: Межвузовский сборник научных трудов. Выпуск № 2. – Сургут, 2002. – 278 с.

## **3.9 Семинарско-практическое занятие 9**

Тема «Соблюдение экологических требований на уроках производственного обучения»

Вопросы для обсуждения

1 Актуальность проблемы соблюдения экологических требований на занятиях.

2 Абиотические факторы как санитарно-гигиенические условия в учебной аудитории.

3 Биотические факторы в образовательном процессе.

4 Общая стрессогенная система организации образовательного процесса.

5 Гигиенические критерии рациональной организации урока производственного обучения.

6 Рациональная организация урока производственного обучения.

Задания для семинарско-практического занятия 9

1 Выполнить практическое задание 15 (приложение Б).

2 Выполнить индивидуальный творческий проект 10 (приложение В).

Литература, рекомендуемая для самоподготовки

1 Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

2 Бутова, С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа. - 2006. - № 8.- С. 98-100.

3 Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер.- 3-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 416 с. - (Здоровый образ жизни).

4 Гараева, Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании. Курс лекций: учебно-методическое пособие / Е.А. Гараева. – Оренбург: ООО «Агентство «Пресса», 2010. - 109 с.

5 Дик, Н.Ф. Безопасность образовательного процесса и охрана труда в школе, лицее / Н.Ф. Дик. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 352 с. – (Сердце отдаю детям).

6 Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин; под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 528 с. (Серия «Педагогическое образование»).

7 Петров, К.М. Общая экология: Взаимодействие общества и природы: учебное пособие для вузов / К.М. Петров. – 2-е изд., - СПб: Химия, 1998. – 352 с.

8 Севрук, А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнина // Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.

9 Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. — М.: Издательская корпорация “Логос”, 1999. — 272 с.

10 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

11 Справочник мастера производственного обучения: учебное пособие / Ю.А. Якуба, А.В. Елистратов, О.Ю. Куракса; под ред. Ю.А. Якубы. – 3-е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 352 с.

12 Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – М.: [б.и.], 2001. – 345 с.

## Список использованных источников

1 Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

2 Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7. - №2.- С. 21 – 28.

3 Борисова, И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе / И.П. Борисова // Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.-С.84-92.

4 Бутова, С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа. - 2006. - № 8.- С. 98-100.

5 Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер.- 3-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 416 с. - (Здоровый образ жизни).

6 Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э.Н. Вайнер // Валеология.-2004.-№1.- С.21-26.

7 Вашлаева, Л.П. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации / Л.П. Вашлаева, Т.С. Панина // Валеология.-2004.-№4.-С.93-98.

8 Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. Волошина // Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.

9 Гараева, Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании. Курс лекций: учебно-методическое пособие / Е.А. Гараева. – Оренбург: ООО «Агентство «Пресса», 2010. - 109 с.

10 Дик, Н.Ф. Безопасность образовательного процесса и охрана труда в школе, лицее / Н.Ф. Дик. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 352 с. – (Сердце отдаю детям).

11 Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин; под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 528 с. (Серия «Педагогическое образование»).

12 Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: метод. рекомендации / М.И. Кабышева. - Оренбург: ОГУ, 2005. - 43 с.

13 Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / В.В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.

14 Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю.В. Науменко // Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.

15 Науменко, Ю.В. Современная практика здоровьесберегающего образования / Ю.В. Науменко // Валеология. – 2006. - №3. – С. 44-51.

16 Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г. С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.

17 Петров, К.Л. Здоровьесберегающая деятельность в школе / К.Л. Петров // Воспитание школьников.-2005.-№2.-С.19-22.

18 Петров, К.М. Общая экология: Взаимодействие общества и природы: учебное пособие для вузов / К.М. Петров. – 2-е изд., - СПб: Химия, 1998. – 352 с.

19 Родионов, В.А. Физическое развитие и психическое здоровье / В.А. Родионов // Человек. Культура. Здоровье. – М., 1997. – С. 26-30.

20 Севрук, А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнина // Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.

21 Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. — М.: Издательская корпорация “Логос”, 1999. — 272 с.

22 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

23 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

24 Смирнов, Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства / Н.К. Смирнов // Человек. Культура. Здоровье. – М., 1997. – С. 15-21.

25 Смирнов, Н.К. Основы педагогической психотерапии / Н.К. Смирнов. - М., 1999. – 223 с.

26 Смирнов, Н.К. Педагог и его здоровье / Н.К. Смирнов // Развитие дополнительного педагогического образования в России. – М., 1998. – С. 34-37.

27 Смирнов, Н.К. Педагогика и психология здоровья / Н.К. Смирнов. – М., 2003. – 165 с.

28 Смирнов, Н.К. Педагогическая антропология: практически ориентированный подход к диагностической и коррекционной работе с учащимися школ / Н.К. Смирнов // Актуальные проблемы адаптации человека: Межвузовский сборник научных трудов. Выпуск № 2. – Сургут, 2002. – 278 с.

29 Смирнов, Н.К. ОБЖ в контексте оптимизма / Н.К. Смирнов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2003. - № 1. – С. 13-19.

30 Справочник мастера производственного обучения: учебное пособие / Ю.А. Якуба, А.В. Елистратов, О.Ю. Куракса; под ред. Ю.А. Якубы. – 3-е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 352 с.

31 Стальков, Е.А. Валеология: От идеи спасения жизни к идее сохранения здоровья: Современные научные представления о здоровье нации / Е.А. Стальков, В.А. Паннин. – Калининград: Янтарный сказ, 2001. – 344 с.

32 Сухарев, А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А.Г. Сухарев // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7. - №2. - С.29 – 34.

33 Сухарев, А.Г. Методология комплексной оценки условий воспитания и обучения детей / А.Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. - № 3. С. 31-34.

34 Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М., 1991. – 215 с.

35 Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденция развития / Л.Г. Татарникова. – СПб.: Петроградский и К, 1997. – 255 с.

36 Тверская, Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика / Н.В. Тверская // Образование в современной школе. - 2005. - № 2. - С.40 – 44.

37 Тихомирова, Л.Ф. Деятельность учреждений образования по охране и укреплению здоровья детей / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: [б.и.], 2001. – 209 с.

38 Федоренко, Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы / Л.Г. Федоренко. – СПб.: [б.и.], 2003.- 195 с.

39 Фокин, В.М., Беличева, С.А. Социальная профилактика отклоняющегося поведения как комплекс охранно-защитных мер / В.М. Фокин, С.А. Беличева. – М. : [б.и.], 1993. – 315 с.

40 Формирование здорового образа жизни российских подростков. - М.: [б.и.], 2002. – 245 с.

41 Франкл, В. Психотерапия на практике / В. Франкл. – СПб. : [б.и.], 2001. – 250 с.

42 Черепанова, Е. А. Психологический стресс / Е.А. Черепанова. – М. : [б.и.], 1996. – 314 с.

43 Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта / И.В.

Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2001.- 400с.

44 Чурекова, Т.М. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования / Т.М. Чурекова, Н.Г. Блинова, А.В. Сапего // Валеология.-2004.-№4.- С.67-70.

45 Щебланова, Е.И. Неуспешные одаренные школьники: их проблемы и особенности / Е.И. Щебланова // Школа здоровья. - 1999. -Т. 6. -№3. - С. 41-51.

46 Щелчкова, Л.А. Наша программа «Здоровье» / Л.А. Щелчкова // Начальная школа. – 2000. – № 9. – С. 26 – 29.

47 Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – М.: [б.и.], 2001. – 345 с.

48 Stam, H. Theorising Health and Illness: Subjectivity, Bodies and Reflexivity / H. Stam || Journal of Health psychology. – July 2000. – Vol. 5. – Number 3.

## Приложение А

(обязательное)

### Вопросы к зачету по дисциплине

- 1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
- 2 Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся.
- 3 Факторы негативного влияния образовательной среды на здоровье учащихся.
- 4 Принципы здоровьесберегающей педагогики.
- 5 Понятие ЗОТ (здоровьесберегающих образовательных технологий).
- 6 Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе образовательных учреждений.
- 7 Физическое развитие и здоровье учащихся.
- 8 Диагностика здоровья учащихся как проблема.
- 9 Методы оценки состояния здоровья школьников.
- 10 Психическое и психологическое здоровье учащихся. Основное отличие понятий.
- 11 Критерии оценки психологического здоровья человека.
- 12 Влияние социальных факторов на психологическое здоровье учащихся.
- 13 Общее представление о здоровьесберегающем пространстве школы.
- 14 Условия формирования здоровьесберегающего пространства школы.
- 15 Формирование культуры здоровья школьников.
- 16 Мониторинг и экспертиза результатов здоровьесберегающей работы школы.
- 17 Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения.
- 18 Принципы и отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий.

- 19 Показатели рациональной организации учебного процесса.
- 20 Рациональное расписание учебного процесса.
- 21 Двигательная активность учащихся.
- 22 Рациональная организация теоретического учебного занятия.
- 23 Использование в образовательных учреждениях технических и аудиовизуальных средств обучения.
- 24 Оценка динамики состояния здоровья учащихся или влияния образовательного учреждения на их здоровье.
- 25 Общая классификация программ обучения здоровью.

## Приложение Б (обязательное)

### Практические задания по дисциплине

1 Заполните кластеры:



2 Заполните кластеры:



3 Докажите, что вредные привычки влияют на здоровье, потомство и интеллект.

4 Составьте программу режима учебного труда, сна и закаливания для студентов.

5 Составьте программу профилактики вредных привычек у студентов вашей специальности.

6 Составьте рациональное расписание учебного процесса для студентов 1 курса.

7 Составьте рациональное расписание учебного процесса для студентов 2 курса.

8 Составьте рациональное расписание учебного процесса для студентов 3 курса.

9 Составьте рациональное расписание учебного процесса для студентов 4 курса.

10 Составьте рациональное расписание учебного процесса для студентов 5 курса.

11 Предложите примерные темы классных часов по проблемам сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.

12 Дайте оценку любому из уроков производственного обучения с точки зрения соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики.

13 Составьте план-конспект урока производственного обучения, рационально организованный с точки зрения здоровьесбережения.

14 Дайте характеристику одной из программ обучения здоровью.

15 Проведите анализ любого из занятий с позиции здоровьесбережения.

## **Приложение В** **(обязательное)**

### **Индивидуальные творческие проекты по дисциплине**

1 Разработайте проект здоровьесберегающего образовательного пространства колледжа (университета).

2 Разработайте программу развития образовательного учреждения, в котором осуществляется учет принципов здоровьесберегающей педагогики.

3 Разработайте проект воспитательного мероприятия со студентами на здоровьесберегающую тему.

4 Разработайте проект учебного занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.

5 Разработайте проект классного часа по проблемам сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.

6 Разработайте программу профилактики вредных привычек студентов вашей специальности.

7 Разработайте программу профилактики профессиональных заболеваний педагога.

8 Разработайте программу мониторинга результатов здоровьесберегающей работы образовательного учреждения.

9 Разработайте программу экспертизы результатов здоровьесберегающей работы образовательного учреждения.

10 Разработайте проект анализа учебного занятия с позиции здоровьесбережения.

## **Приложение Г** **(справочное)**

### **Педагогические ситуации по дисциплине**

Ситуация 1 Представьте, что перед Вами как преподавателем поставлена задача организовать режима труда и отдыха студентов, создать такие условия для учебной работы, которые бы обеспечили высокую работоспособность на протяжении всего времени учебного занятия, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления. Что Вы предпримите?

Ситуация 2 Представьте, что Вам как преподавателю колледжа необходимо осуществить сбор информации здоровьесберегающего содержания, такую как состояние здоровья членов коллектива, их готовность к здоровьесбережению, желание выполнять мероприятия, связанные с обеспечением здоровьесбережения. Предложите свое план действий.

Ситуация 3 Перед Вами стоит задача - проанализировать здоровьесберегающие возможности учебного предмета, технологий обучения, материальной базы и определить достаточно четкий вклад в решение проблемы здоровьесбережения в педагогическом процессе. Предложите свое план действий.

Ситуация 4 Студентка Таня сидела на краю дивана. Единственное, чего ей хотелось, так это побыстрее уйти. Таня очень хотела попасть на эту вечеринку, все ребята говорили об этом. Она надеялась, что удастся весело провести время в компании, но теперь ей было невыносимо скучно. Комнату заполнил дым, обволакивая лица смеявшихся и шутивших, хотя речь многих казалась невнятной и искаженной. Некоторые из ребят время от времени выходили в дальнюю комнату, иногда с ними уходили девушки. Таня не знала, чем они там занимаются, только все это казалось странным. Другие пили вино и пиво.

— Эй, Таня, — позвала ее однокурсница. — Выпей, расслабься, встряхнись. Таня неохотно взяла из рук Ани банку пива и сделала большой глоток. Пиво защекотало ей горло.

Рядом проходил симпатичный молодой человек. Он уже давно привлекал ее внимание. Он взял ее руку.

— Вы Таня? — спросил он тихо.

— Да! — ответила она, довольная, что ее узнали.

После этой встречи вечеринка стала казаться ей все же неплохой. Вначале они болтали о разных пустяках, а потом Александр пригласил ее в другую комнату. Польщенная, Таня последовала за Александром. Она чувствовала, что пиво ударило ей в голову, у нее немножко кружилась голова, но ей хотелось быть с Александром.

В комнате витал какой-то странный, незнакомый запах. Александр представил Таню своим друзьям. Они, казалось, не замечали девушку, но ее тронула забота парня. Затем ему передали какую-то странного вида сигарету. Она была вдвое меньше обычной. Александр удовлетворенно вздохнул и поблагодарил своего приятеля. Он глубоко затянулся.

— Отлично, — сказал он и протянул Тане сигарету.

— Что это? — спросила она. В комнате раздался смех...

— Ты уверен, что ей здесь место? — спросил один из парней.

— С ней все в порядке, — уверенно ответил Александр. — Ну, попробуй. Это марихуана, не бойся, ты почувствуешь себя отлично.

Таня очень испугалась. Как она могла пойти на это? Она знала, что ей не следует этого делать... но Александр ей очень нравился. Он никогда даже не посмотрит на нее снова, если она не попробует.

— В чем дело? — спросил Александр. — Попробуй хотя бы, все ее курят, не может она быть такой вредной.

— Просто поднеси ее к губам и вдохни, затянись, — посоветовала одна из девушек.

— Давай, попробуй... тебе понравится, — уговаривали ее все в один голос. Таня взяла сигарету и сделала первую затяжку. Вопросы:

- 1 В чем сила влияния среды на человека?
- 2 На какого человека среда оказывает сильное воздействие?
- 3 Дайте оценку поведения Тани.
- 4 В чем педагогический смысл этой истории?

Ситуация 5 Перед Вами стоит задача - на основе бесед с родителями, учащимися, координации работы с преподавателями образовательного учреждения сформировать мотивацию всех участников образовательного процесса на здоровьесбережение. Что Вы предпримите?

Ситуация 6 Зная застенчивость студентки Натальи, преподаватель предупреждает: «Скоро спрошу. Приготовься. Вот текст, с которым ты справишься самостоятельно».

Она дает девушке карточку с текстом, который та должна прочитать. У Наташи есть время побороть смущение, собраться с мыслями. Многим преподаватель уже выставила поощрительные оценки по данной теме, а у Наташи отметки пока нет. Девушка очень возбудимая, учеба дается ей нелегко. Вопросы:

- 1 В чем педагогическая ценность такой организации проверки знаний?
- 2 Какие установки дает педагог?
- 3 Какой подход к организации образования реализован в данной ситуации?

Ситуация 7 Педагог дает студенту задание, а тот не хочет его выполнять и при этом заявляет: «Я не хочу это делать!» — Какой, по Вашему мнению, должна быть реакция преподавателя?

- 1 «Не хочешь — заставим!»;
- 2 «Для чего же ты тогда пришел учиться?»;
- 3 «Тем хуже для тебя, оставайся неучем. Твое поведение похоже на поведение человека, который назло своему лицу хотел бы отрезать себе нос»;
- 4 «Ты отдаешь себе отчет в том, чем это может для тебя закончиться?»;

5 «Не мог бы ты объяснить, почему?»;

6 «Давай сядем и обсудим — может быть, ты и прав»;

7. Ваш вариант ответа.

Ситуация 8 Студент, увидев педагога, когда тот вошел в аудиторию, говорит ему: «Вы выглядите очень усталым и утомленным». — Как на это должен отреагировать педагог?

1 «Я думаю, что с твоей стороны не очень прилично делать мне такие замечания».

2 «Да, я плохо себя чувствую».

3 «Не волнуйся обо мне, лучше на себя посмотри».

4 «Я сегодня плохо спал, у меня немало работы».

5 «Не беспокойся, это не мешает нашим занятиям».

6 «Ты — очень внимательный, спасибо за заботу!»

7 Ваш вариант ответа.

Ситуация 9 Студент говорит педагогу: «Мне не нравится то, что вы говорите и защищаете на занятиях». — Каким должен быть ответ педагога?

1 «Это — плохо».

2 «Ты, наверное, в этом не разбираешься».

3 «Я надеюсь, что в дальнейшем, в процессе наших занятий твое мнение изменится».

4 «Почему?»

5 «А что ты сам любишь и готов защищать?»

6 «На вкус и цвет товарища нет».

7 «Как ты думаешь, почему я это говорю и защищаю?»

8 Ваш вариант ответа.

Ситуация 10 Представьте, что Вы участвуете в комиссии по комплексной оценке работы образовательного учреждения в сфере охраны здоровья студентов. Какие основные модули Вы можете предложить?

## Приложение Д (справочное)

### Гигиенические критерии рациональной организации учебного занятия (Смирнов Н.К.)

Таблица Д.1

Фактор учебного занятия	Уровни гигиенической рациональности учебного занятия		
	Рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
2	3	4	5
1 Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
2 Число видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3 Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 мин.	11-15 мин.	Более 15 мин.
4 Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже чем через 7-10 мин.	Смена через 11-15 мин.	Более 15 мин.
5 Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
6 Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10-15 минут	Через 15-20 минут	Не чередуются
7 Наличие эмоциональных разрядок (число)	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
8 Место и длительность применение ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме

Продолжение таблицы Д.1

2	3	4	5
9 Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Педагог наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Педагог иногда контролирует осанку учащихся	Частые несоответствия виду работы позы
10 Физкультминутки	Две в течение урока, состоящие из 3-5 повторений	1 физкультминутка за урок	Отсутствуют
11 Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции
12 Момент наступления утомления студентов по снижению учебной активности	Не ранее, чем через 40 мин.	Не ранее, чем 30 мин	Через 20-25 минут

## **Приложение Е** **(обязательное)**

### **Практические задания профильной направленности (энергетика)**

1. Определите факторы риска здоровья (физического, психического, духовного), оказывающие наибольшее влияние на электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

2. Приведите классификацию факторов, влияющих на здоровье будущих электромонтеров по ремонту и обслуживанию электрооборудования. Укажите, какие из них выступают как доминирующие.

3. Разработайте перечень мероприятий по адаптации к учебно-профессиональной деятельности будущих электромонтеров по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

4. Приведите примеры конфликтных ситуаций (или стрессовых ситуаций), возникающих у будущих электромонтеров по ремонту и обслуживанию электрооборудования, в которых они проявляют недостаточную, адекватную и избыточную мобилизацию.

5. Составьте эскизный проект колерных покрасок учебных и учебно-производственных помещений в профессиональном колледже (или лицее) перед очередным ремонтом с учетом эстетических и гигиенических требований.

6. Подберите музыкальные программы для комнаты психологической разгрузки и трансляции в коридорах профессионального колледжа (или лицея) в перерывах между занятиями.

7. Рассчитайте норму времени на выполнение учебных работ учащимися II курса, обучающимися по профессии электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (сложность работ: 2-й разряд).

8. Рассчитайте норму времени на выполнение учебных работ учащимися III курса, обучающимися по профессии электромонтер по

ремонту и обслуживанию электрооборудования (сложность работ: 3-й разряд).

9. Определите факторы, связанные со спецификой учебного процесса и особенностей профессии электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, учитывающиеся при определении ученической нормы времени (оперативное время, время обслуживания рабочего места, подготовительно-заключительное время, время перерывов на отдых).

10. Рассчитайте приведенное время на все элементы учебных занятий по дисциплине «Электрические машины» для учащихся II курса, обучающихся профессии электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, при условии, что в группе 25 учащихся, в месяц проводится 8 занятий (2 дня в неделю) продолжительностью 6 ч каждое.

11. Составьте примерное расписание для учащихся II курса, обучающихся профессии электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, учитывая нормативы гигиенического обеспечения, предусматривающих группировку учебных предметов по степени сложности усвоения определенного материала.

12. Разработайте серию упражнений, которые рекомендуется проводить с учащимися во время перерывов для отдыха.

13. Определите эргонометрические характеристики рабочих мест, применяемого оснащения, инструментов, обеспечивающие высокую работоспособность и комфортное самочувствие учащихся.

14. Разработайте рациональные рабочие позы для учащихся, обучающихся профессии электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, в зависимости от характера трудового процесса и величины рабочего усилия.

15. Предложите мероприятия по исключению из трудового процесса электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования статических напряжений.

16. Предложите мероприятия по исключению из трудового процесса электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования шумовых воздействий.

17. Предложите схему рационального размещения инструментов на рабочем месте электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

18. Разработайте четкие рекомендации для учета ростового фактора при организации рабочих мест учащихся, обучающихся профессии электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

19. Разработайте требования к освещенности учебных помещений и рабочих мест будущих электромонтеров по ремонту и обслуживанию электрооборудования (для разных условий).

20. Рассчитайте приведенное время на все элементы учебных занятий по дисциплине «Электрические машины» для учащихся I курса, обучающихся профессии электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, при условии, что в группе 23 учащихся, в месяц проводится 10 занятий (2 дня в неделю) продолжительностью 6 ч каждое.