

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна  
Должность: Заместитель директора по УР  
Дата подписания: 20.09.2023 08:22  
Уникальный программный ключ:  
e447a1f4f41459ff1adadaa327e34f42e93fe7f6

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"  
(ДВГУПС)

Амурский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточный  
государственный университет путей сообщения» в г. Свободном  
(АМИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Свободном)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Т.И. Дзюба

23.05.2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **ОП.15 Основы здоровьесбережения**  
(МДК, ПМ)

для специальности 31.02.01 Лечебное дело  
Направленность(профиль)/специализация нет

Составитель(и): преподаватель, Гарная Любовь Даниловна

Обсуждена на заседании ПЦК общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин

Протокол от 19.05.2022г. № 9

Старший методист Н.Н. Здриль

г. Свободный  
2022 г.

Рабочая программа дисциплины (МДК, ПМ) ОП.15 Основы здоровьесбережения  
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации  
от 12.05.2014 № 514

Форма обучения **очная**

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В ЧАСАХ С УКАЗАНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ И МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость **60 ЧАС**

Часов по учебному плану	60	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		Другие формы контроля (семестр) 5
обязательная нагрузка	40	
самостоятельная работа	16	
консультации	4	

**Распределение часов дисциплины (МДК, ПМ) по семестрам (курсам)**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	13			
Неделя	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	28	28	28	28
Практические	12	12	12	12
Консультации	4	4	4	4
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	44	44	44	44
Сам. работа	16	16	16	16
Итого	60	60	60	60

<b>1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)</b>	
ОП.15	<p>Основы здоровьесбережения.</p> <p>Нормативные правовые документы в области охраны здоровья детей и подростков.</p> <p>Основные законы естественнонаучных дисциплин в здоровьесберегающей деятельности. Методы теоретического и экспериментального исследования. Средства и методы рекреационной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся. Научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.</p> <p>Создание устойчивой мотивации на здоровую жизнедеятельность и воспитание культуры здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.</p> <p>Различные режимы жизнедеятельности обучающихся.</p>

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Код дисциплины:	ОП.15
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	ОП.01 Здоровый человек и его окружение
2.1.2	ОП.03 Анатомия и физиология человека
2.1.3	ОП.06 Гигиена и экология человека
2.1.4	Дисциплина изучается в 5 семестре 3курса
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	ПМ.01 Диагностическая деятельность
2.2.2	ОП.10 Безопасность жизнедеятельности
2.2.3	ПМ.04 Профилактическая деятельность
2.2.4	ПМ.02 Лечебная деятельность
2.2.5	ПМ.05 Медико-социальная деятельность
2.2.6	ПМ.06 Организационно-аналитическая деятельность

<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</b>	
<b>Знать:</b> социальной значимости специальности для развития системы здравоохранения страны; востребованности выбранной профессии.	
<b>Уметь:</b> описывать социальную значимость своей специальности для развития экономики и среды жизнедеятельности граждан российского государства; проявлять устойчивый интерес своей будущей профессии.	
<b>ОК 2: Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</b>	
<b>Знать:</b> способы и методы организации собственной деятельности; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	
<b>Уметь:</b> организовывать собственную деятельность; распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач; оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач: лечебно-диагностической, медико-профилактической, медико-социальной и организационно-аналитической области.	
<b>ОК 3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</b>	
<b>Знать:</b> основные математические методы решения прикладных задач в области профессиональной деятельности; основные понятия и методы теории вероятностей и математической статистики; основы интегрального и дифференциального исчисления; алгоритмы решения стандартных и нестандартных ситуаций в профессиональной деятельности; меры правовой ответственности за принятые решения в стандартных и нестандартных ситуациях профессиональной деятельности фельдшера.	
<b>Уметь:</b> решать прикладные задачи в области профессиональной деятельности; принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях; брать и нести ответственность за принятые решения.	
<b>ОК 4: Осуществлять поиск и использования информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития</b>	

**Знать:** номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.

**Уметь:** определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.

**ОК 5: Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности**

**Знать:** устройство персонального компьютера; основные принципы медицинской информатики; источники медицинской информации; методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации; базовые, системные, служебные программные продукты и пакеты прикладных программ; принципы работы и значение локальных и глобальных компьютерных сетей в информационном обмене.

**Уметь:** использовать персональный компьютер (далее - ПК) в профессиональной и повседневной деятельности: внедрять современные прикладные программные средства; осуществлять поиск медицинской информации в сети Интернет; использовать электронную почту.

**ОК 6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями**

**Знать:** взаимосвязь общения и деятельности; цели, функции, виды и уровни общения; роли и ролевые ожидания в общении; виды социальных взаимодействий; механизмы взаимопонимания в общении; техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения; этические принципы общения; источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.

**Уметь:** применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности; использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.

**ОК 7: Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий**

**Знать:** права и обязанности работников в сфере профессиональной деятельности, нормативные документы, регулирующие правоотношения и виды ответственности за результаты трудовой деятельности.

**Уметь:** нести ответственность за работу членов команды; оценивать результаты трудовой деятельности; защищать свои права.

**ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации**

**Знать:** лексический (1200-1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности; возможные траектории личностного и профессионального развития; пути самообразования и повышения квалификации; техники и методики рефлексии.

**Уметь:** самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас; определять задачи профессионального и личностного развития, выбирать пути самообразования и повышения квалификации; использовать рефлексивные техники, методики и приемы.

**ОК 9: Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности**

**Знать:** инновационные технологии и новейшие технические средства для решения задач профессиональной деятельности.

**Уметь:** ориентироваться в условиях частой смены технологий и технических средств в профессиональной деятельности; проявлять интерес к повышению эффективности и качества выполнения профессиональных задач с использованием инновационных технологий.

**ОК 10: Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия**

**Знать:** основные категории и понятия философии; роль философии в жизни человека и общества; об условиях формирования личности, о свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды; о социальных и этических проблемах, связанных с развитием и использованием достижений науки, техники и технологий; основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.); сущность и причины локальных, региональных, межгосударственных конфликтов в конце XX - начале XXI вв.; основные процессы (интеграционные, поликультурные, миграционные и иные) политического и экономического развития ведущих государств и регионов мира; назначение ООН, НАТО, ЕС и других организаций и основные направления их деятельности; о роли науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций; содержание и назначение важнейших правовых и законодательных актов мирового и регионального значения.

**Уметь:** ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основах формирования культуры гражданина и будущего специалиста; ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России и мире; выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем.

<b>ОК 11: Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку</b>
<b>Знать:</b> правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; санитарно- профилактическую работу в ЛПУ; основы гигиены и экологии.
<b>Уметь:</b> соблюдать нормы экологической безопасности; проводить санитарно-просветительную работу в ЛПУ ,включающую пропаганду медицинских знаний , гигиеническое воспитание и обучение населения.

<b>ОК 12: Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</b>
<b>Знать:</b> эргономику рабочего места; требования инфекционного контроля и инфекционной безопасности пациентов и медицинского персонала.
<b>Уметь:</b> организовать рабочее место с соблюдением требований: охраны труда , производственной санитарией , инфекционной и противопожарной безопасности.

<b>ОК 13: Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>
<b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

<b>ПК 4.7: Организовывать здоровьесберегающую среду</b>
<b>Знать:</b> роль фельдшера в сохранении здоровья человека и общества; роль фельдшера в организации и проведении профилактических осмотров у населения разных возрастных групп и профессий; закономерности влияния факторов окружающей среды на здоровье человека; методику санитарно-гигиенического просвещения; пути формирования здорового образа жизни населения; роль фельдшера в организации и проведении патронажной деятельности.
<b>Уметь:</b> применять в практической деятельности нормы и принципы профессиональной этики; обучать пациента и его окружение сохранять и поддерживать максимально возможный уровень здоровья; организовывать и поддерживать здоровьесберегающую среду; организовывать и проводить патронажную деятельность на закрепленном участке; проводить оздоровительные мероприятия по сохранению здоровья у здорового населения.
<b>Иметь практический опыт:</b> принципами организации работы Школ здоровья, проведения занятий для пациентов с различными заболеваниями; проведения санитарно-гигиенического просвещения населения.

<b>ПК 4.8: Организовывать и проводить работу Школ здоровья для пациентов и их окружения</b>
<b>Знать:</b> виды скрининговой диагностики при проведении диспансеризации населения; нормативные документы, регламентирующие профилактическую деятельность в здравоохранении; роль фельдшера в организации и проведении профилактических осмотров у населения разных возрастных групп и профессий; закономерности влияния факторов окружающей среды на здоровье человека; методику санитарно- гигиенического просвещения; значение иммунитета; принципы организации прививочной работы с учетом особенностей региона; пути формирования здорового образа жизни населения; роль фельдшера в организации и проведении патронажной деятельности.
<b>Уметь:</b> организовывать и проводить занятия в Школах здоровья для пациентов с различными заболеваниями; применять в практической деятельности нормы и принципы профессиональной этики; обучать пациента и его окружение сохранять и поддерживать максимально возможный уровень здоровья; организовывать и проводить профилактические осмотры населения разных возрастных групп и профессий; проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения различных возрастов.
<b>Иметь практический опыт:</b> особенностями определения групп риска развития различных заболеваний; организации работы Школ здоровья, проведения занятий для пациентов с различными заболеваниями; проведения санитарно-гигиенического просвещения населения.

<b>ПК 6.2: Планировать свою деятельность на фельдшерско-акушерском пункте, в здравпункте промышленных предприятий, детских дошкольных учреждениях, центрах общей врачебной (семейной) практики и анализировать ее деятельность.</b>
<b>Знать:</b> виды медицинской документации, используемые в профессиональной деятельности; принципы ведения учета и отчетности в деятельности фельдшера; функциональные обязанности фельдшера и других работников структурного подразделения.
<b>Уметь:</b> организовывать рабочее место; рационально организовать деятельность персонала и соблюдать психологические и этические аспекты работы в команде; анализировать эффективность своей деятельности; внедрять новые формы работы; использовать нормативную правовую документацию, регламентирующую профессиональную деятельность; вести утвержденную медицинскую документацию, в том числе с использованием информационных технологий; пользоваться прикладным программным обеспечением в сфере профессиональной деятельности; применять информационные технологии в профессиональной деятельности (АРМ - автоматизированное рабочее место); применять методы медицинской статистики, анализировать показатели здоровья населения и деятельности учреждений здравоохранения; участвовать в защите прав субъектов лечебного процесса.

**Иметь практический опыт:** особенностями работы с нормативными правовыми документами; работы с прикладными информационными программами, используемыми в здравоохранении; работы в команде; ведения медицинской документации.

**В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b> законодательные акты по охране здоровья детей и подростков; понятие здоровье; основы здорового образа жизни; принципы здоровьесберегающих технологий; ключевые характеристики здоровьесберегающих образовательных технологий, принципы их классификаций; алгоритм разработки здоровьесберегающей технологии обучения; валеологические принципы проектирования учебных программ и разработки инновационных методик организации образовательного процесса; принципы использования современных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b> консультировать по вопросам здоровьесбережения; проводить оценку уровня соматического статуса у детей и подростков; осваивать ресурсы образовательных систем и проектировать их валеологическое развитие; внедрять здоровьесберегающие технологии в педагогический процесс с целью создания условий для эффективной мотивации к здоровому образу жизни обучающихся; проектировать здоровьесберегающие технологии обучения; интегрировать современные здоровьесберегающие технологии в образовательную деятельность.
<b>3.3</b>	<b>Иметь практический опыт:</b> определения групп риска развития различных заболеваний; особенностями работы с нормативными правовыми документами; работы с прикладными информационными программами, используемыми в здравоохранении; работы в команде; ведения медицинской документации; организации работы Школ здоровья, проведения занятий для пациентов с различными заболеваниями; проведения санитарно-гигиенического просвещения населения.

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С  
УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Лекционные занятия</b>					
1.1	Основные законы естественнонаучных дисциплин в здоровьесберегающей деятельности. Тема 1. Основы здоровьесбережения.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	Активное слушание
1.2	Нормативные правовые документы в области охраны здоровья детей и подростков. Тема 2. Нормативно-правовые основания здоровья детей и подростков в учебном заведении.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
1.3	Методы теоретического и экспериментального исследования. Тема 3. Понятие здоровье и его составляющие.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	Дискуссии
1.4	Средства и методы рекреационной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся. Тема 4. Основы здорового образа жизни	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
1.5	Тема 5. Диагностика и оценка уровня здоровья .	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
1.6	Тема 6. Возрастные особенности здоровья детей и подростков.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	Дискуссии

1.7	Создание устойчивой мотивации на здоровую жизнедеятельность и воспитание культуры здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях. Тема 1. Здоровьесберегающие образовательные технологии.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	Активное слушание
1.8	Тема 2. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном возрасте.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
1.9	Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в школе.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	Активное слушание
1.10	Тема 4. Здоровьесберегающие технологии в высшей и средней профессиональной школе.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
1.11	Различные режимы жизнедеятельности обучающихся. Тема 5. Обеспечение рациональной организации учебного процесса	5/3	4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э	Активное слушание
1.12	Тема 6. Обеспечение гигиенических условий образовательного процесса	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	



1.13	Тема 7. Обеспечение валеологического сопровождения образовательного процесса	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	Активное слушание
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>						
2.1	Основы здорового образа жизни	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	Ситуационный анализ
2.2	Возрастные особенности здоровья детей и подростков.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	Игровые методы обучения
2.3	Здоровьесберегающие технологии в дошкольном возрасте.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э3	Ситуационный анализ
2.4	Здоровьесберегающие технологии в школе.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	Игровые методы обучения
2.5	Здоровьесберегающие технологии в высшей и средней профессиональной школе.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э3	Ситуационный анализ

2.6	Обеспечение гигиенических условий образовательного процесса	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	Ситуационный анализ
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>						
3.1	Основы здоровьесбережения.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
3.2	Нормативно-правовые основания здоровья детей и подростков в учебном заведении.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
3.3	Возрастные особенности здоровья детей и подростков.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
3.4	Здоровьесберегающие технологии в дошкольном возрасте.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
3.5	Здоровьесберегающие технологии в школе.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	

3.6	Здоровьесберегающие технологии в высшей и средней профессиональной школе.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
3.7	Обеспечение гигиенических условий образовательного процесса	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
3.8	Обеспечение валеологического сопровождения образовательного процесса	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
<b>Раздел 4. Консультации</b>						
4.1	Консультация	3/2	4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
<b>Раздел 5. Контроль</b>						

5.1	/Др/	5/3	0	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7 ПК 4.8 ПК 6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л31 Э1 Э2 Э3	
-----	------	-----	---	---	--	--

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещен в приложении

#### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

##### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Солодовникова Ю.Л.	Основы профилактики: учебное пособие	Санкт-Петербург: Лань. 2021
Л1.2	Крюкова Д.А.	Здоровый человек и его окружение: учебное пособие	Ростов н/Д: Феникс, 2021

##### 6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Александрович Ю. С.	Неотложная педиатрия	Санкт-Петербург: СпецЛит.

<b>6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Третьякова Н.В.	Основы здоровьесбережения. Практикум.	Екатеринбург Изд-во Рос, Гос. проф.-пед. ун-та, 2014.
Л2.2	Волков С.Р., Волкова М.М.	Здоровый человек и его окружение: Учебник	Авторская академия, 2012.
<b>6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (МДК, ПМ)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Петрова Н.Г.	Основы профилактической деятельности ( ПМ.01) : учебник	- Ростов н/Д : Феникс, 2016.
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)</b>			
Э1	Электронно-библиотечная система "Лань"		<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Э2	Электронно-библиотечная система Znanium.com		<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Э3	Электронная образовательная среда ДВГУПС		<a href="https://lk.dvgups.ru">https://lk.dvgups.ru</a>
<b>6.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (МДК, ПМ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
Google Chrome, свободно распространяемое ПО			
Free Conference Call (свободная лицензия)			
Zoom (свободная лицензия)			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
Профессиональная база данных, информационно-справочная система КонсультантПлюс - <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>			

<b>7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ)</b>		
Аудитория	Назначение	Оснащение
Кабинет № 424 Корпус № 1 (АМИЖТ)	Учебная аудитория для проведения теоретических занятий; практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Кабинет основ здоровьесбережения Кабинет лечения пациентов детского возраста	Комплект учебной мебели: столы, стулья, доска. Шкафы для хранения учебно-методических комплексов и дидактических материалов. Телевизор. Плакаты. Кушетка медицинская. Манипуляционные столы. Медицинские шкафы. Наборы медикаментов. Набор инструментов. Лабораторное оборудование. Фантомы. Плакаты. Фантомы для обработки пупочной раны, действия няни. Фантом младенца, нуждающегося в специальном уходе.

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)</b>
<p>Основы здоровьесбережения принимают участие в процессе формирования фундаментальных и прикладных знаний специалиста (Лечебное дело). Изучаемые разделы основ здоровьесбережения являются существенными составляющими частями единого процесса изучения всех учебных дисциплин.</p> <p>В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело в целях реализации компетентного подхода предусматривает, широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: дискуссий, работ в малых группах, решение ситуационных задач, решение тестовых заданий, ролевые игры, написание эссе в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.</p> <p>Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭИОС университета и в цифровой среде (группы в социальных сетях, электронная почта, видеосвязь и др. Платформы). Учебные занятия с применением ДОТ проходят в соответствии с утвержденным расписанием. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится с применением ДОТ.</p>

**Оценочные материалы при формировании рабочей программы  
дисциплины ОП.15 Основы здоровьесбережения**

**1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.**

Показатели и критерии оценивания компетенций ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8. ОК 9. ОК 10. ОК 11. ОК 12. ОК 13.; ПК 4.7. ПК 4.8. ПК 6.2.

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения <b>не ниже порогового</b>

Шкалы оценивания компетенций ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8. ОК 9. ОК 10. ОК 11. ОК 12. ОК 13.; ПК 4.7. ПК 4.8. ПК 6.2. при сдаче других форм контроля

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Низкий уровень	Обучающийся: - обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; - допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; - не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; - справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; - знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; - допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; - успешно выполнил задания, предусмотренные программой; - усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; - показал систематический характер знаний учебно-программного материала; - способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо
Высокий уровень	Обучающийся: - обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; - ознакомился с дополнительной литературой; - усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; - проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

**2. Перечень вопросов и задач к зачету.**

**Перечень вопросов**

Компетенции: ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8. ОК 9. ОК 10. ОК 11. ОК 12. ОК 13. ; ПК 4.7. ПК 4.8. ПК 6.2

1. Особенности структуры детско-подростковой заболеваемости.
2. Представьте основные тенденции в динамике заболеваемости детского населения России.
4. Раскройте характеристику факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся. Концепция факторов риска у детей и подростков.
5. Охарактеризовать условия реализации генетической программы человека.
6. Дайте понятие биологического и паспортного возраста. Рассказать об условиях, их определяющих.
7. Раскройте сущность и значение возрастных периодов человека.
8. Важность учета возрастных особенностей человека в построении здорового образа жизни.
9. Дайте характеристику возрастных периодов развития ребенка. Представьте критерии возрастной периодизации.
10. Представьте психофизиологическую характеристику периода новорожденности.
11. Дайте характеристику возрастным особенностям здоровья и особенностям возрастного развития детей грудного периода.
12. Дайте характеристику возрастным особенностям здоровья и особенностям возрастного развития раннего и первого детства.
13. Дайте характеристику возрастным особенностям здоровья и особенностям возрастного развития периода второго детства как начального периода обучения в школе.
14. Раскройте физиологические особенности возраста полового созревания.

15. Раскройте психофизиологические особенности и понятие здорового образа жизни в юношеском возрасте.
16. Охарактеризуйте цель и задачи работы педагога по формированию и обеспечению здоровья учащихся.
17. Особенности построения образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования.
18. Представьте механизм формирования у учащихся устойчивой мотивации на здоровье.
19. Дайте понятие «здоровьесберегающей образовательной среды».
20. Здоровьесберегающие технологии, принципы и средства здоровьесберегающих технологий. Классификация. Цели. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
21. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном возрасте.
22. Здоровьесберегающие технологии в школе. Школьные факторы риска.
23. Здоровьесберегающие технологии в высшей и средней профессиональной школе.
24. Формирование основ культуры здоровья у студентов. Организация психолого-педагогической диагностики и самодиагностики.
25. Раскройте содержание работы педагога по созданию здоровьесберегающей образовательной среды.
26. Дайте характеристику общей культуры как базиса формирования мотивации к здоровью.
27. Раскрыть понятие «культуры здоровья» и содержание работы педагога по ее формированию.
28. Раскройте сущность здоровьесберегающих образовательных технологий, их отличие от иных педагогических технологий.
29. Дайте характеристику групп средств здоровьесберегающих образовательных технологий: средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.
30. Характеристика групп методов здоровьесберегающих образовательных технологий: специфических и общепедагогических.
31. Раскройте основные приемы в структуре методов здоровьесберегающих образовательных технологий.
32. Значение обеспечения гигиенических условий образовательного процесса.
33. Дайте характеристику гигиенических требований условий образовательного процесса.
34. Раскройте значение правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности.
35. Дайте физиологическое обоснование продолжительности урока, представление о хронометраже урока.

**Заполните таблицу: Здоровье как единство трех составляющих**

Компетенции: ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8. ОК 9. ОК 10. ОК 11. ОК 12. ОК 13.; ПК 4.7. ПК 4.8. ПК 6.2

Составляющие здоровья	Внешние формы проявления здоровья
Физическое здоровье	
Психическое здоровье	
Нравственное здоровье	

Составляющие здоровья	Внешние формы проявления здоровья
Физическое здоровье	Свободное дыхание, легкие движения, живая мимика, теплые конечности, розовое лицо, выразительная речь, расширение сенсорного восприятия, блеск глаз.
Психическое здоровье	Высокий эмоциональный тон, уверенность в своих силах, высокий уровень самооценки, адекватная самооценка, спокойствие, эффективные стратегии мышления и поведения, творческое состояние сознания.
Нравственное здоровье	Включенная интуиция, спонтанное поведение, альтруизм, толерантное мышление и поведение.

**Практические задачи (задания) и ситуации**

Компетенции: ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8. ОК 9. ОК 10. ОК 11. ОК 12. ОК 13.; ПК 4.7. ПК 4.8. ПК 6.2

**Практическая работа «Система нормативных правовых актов в области охраны здоровья»**

**Цель.** Освоить навыки работы с нормативными правовыми актами.

**Задача.** Составить подробную характеристику нормативного правового акта.

**Ход работы.** 1. В соответствии с планом охарактеризовать нормативный правовой акт, гарантирующий ребенку право на охрану и укрепление здоровья:

- 1) полное наименование;
- 2) дата принятия;
- 3) время вступления в силу;
- 4) юридическая сила и географическая сфера действия;
- 5) структура: структурные блоки, разделы, части, статьи;
- 6) цели и задачи документа;
- 7) положения, являющиеся наиболее важными;
- 8) официальный источник (где и когда был опубликован).

2. Определить полноту документа и удобство для использования в сфере образования.

**Методические рекомендации.** При работе с документом строго придерживаться представленного плана. По ходу анализа представлять выдержки из документа с указанием разделов, статей, пунктов.

Примерный список нормативных правовых актов для практической работы. Декларация прав ребенка (Женева, 1924); Декларация прав ребенка (1959); Международные пакты о правах человека (1966); Конвенция ООН о правах ребенка (1989); Конституция РФ (1993); Федеральный закон «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан» (1993); «Декларации прав и свобод человека и гражданина» (1991); Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (1999); Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (1998); Федеральный закон «Об образовании» (1992); Федеральный закон «О физической культуре и спорте» (1999); приказ Минздрава и Минобразования РФ № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях» (1992); приказ Минобразования РФ № 1418 «Примерное положение о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения» (2000); Устав Свердловской области (1994); Областной закон «О защите прав ребенка» (1995); и др.

### **Диагностика и оценка уровня здоровья**

В рамках разных научных подходов термин «здоровье» определяется по-разному. И далеко не все определения могут быть использованы для оценки состояния здоровья.

Всесоюзным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков, молодежи была предложена характеристика здоровья, включающая в себя пять комплексных признаков:

- 1) соответствующий возрасту уровень жизнеобеспечивающих систем (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и др.);
- 2) гармоничное физическое развитие (рост, масса тела, окружность груди, жизненная емкость легких, сила кистей) среднего или выше среднего уровня;
- 3) быстрое приспособление организма (адаптация) к новым условиям (занятия в школе, отдых в туристическом походе и т. д.);
- 4) высокая умственная и физическая работоспособность;
- 5) отсутствие болезней в течение года либо кратковременная болезнь (не более 5–7 дней) с полным выздоровлением.

Медико-гигиенические критерии индивидуальной оценки здоровья детей и подростков предложены С. М. Громбахом. Они включают следующие показатели: 1) наличие или отсутствие хронических заболеваний; 2) функциональное состояние органов и систем; 3) уровень достигнутого физического и нервно-психического развития; 4) неспецифическая резистентность (сопротивляемость) организма. Завершается оценка определением группы здоровья.

В соответствии с «Методическими рекомендациями по комплексной оценке состояния здоровья детей и подростков при массовых врачебных осмотрах» (1982) выделяют следующие группы здоровья:

I. Здоровые с нормальным развитием и нормальным уровнем функций.

II. Здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям.

III. Больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма.

IV. Больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями.

V. Больные хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

*Индивидуальная комплексная оценка состояния здоровья* каждого ребенка или подростка, с отнесением его к одной из групп здоровья, проводится с обязательным учетом всех перечисленных критериев.

### **Практическая работа «Экспресс-оценка уровня соматического статуса детей и подростков»**

**Цель.** Овладеть методикой количественной экспресс - оценки уровня здоровья детей и подростков Г. Л. Апанасенко.

**Задача.** Определить уровень соматического здоровья детей. Оборудование. Ростомер, медицинские весы, сантиметровая лента, динамометр кистевой, спирометр, таблица соответствия массы длине тела (прил. 2).

**Ход работы.** 1. Определить основные показатели соматического уровня здоровья учащихся 7–16 лет и записать полученные результаты в таблицу «Экспресс-оценка соматического здоровья мальчиков и девочек в возрасте 7–16 лет» (табл. 2).

2. Подсчитать полученную сумму баллов и произвести общую оценку здоровья по соматическим показателям.

3. Сделать вывод об уровне соматического здоровья детей.

**Методические рекомендации.** В основу методики количественной экспресс -оценки уровня здоровья положены показатели антропометрии (рост, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая динамометрия), а также состояние сердечно-сосудистой системы (см. табл. 2). Критерием резерва и экономизации



функций сердечно-сосудистой системы являются показатель индекса Руфье и «двойное произведение» в покое, величина которого определяется по формуле:

$$\text{ДП} = \text{ЧСС} \times \text{САД} / 100$$

где ДП – двойное произведение;

ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 мин;

САД – систолическое артериальное давление, мм рт. ст.

Критерий резерва функций внешнего дыхания – показатель ЖЕЛ, отнесенный к массе тела, мл/кг; мышечной системы – динамометрия более сильной кисти, отнесенная к массе тела, %. Оценивается также соответствие массы длине тела (см. прил. 2). Все показатели ранжированы. Им присвоена оценка в баллах отдельно для мальчиков и девочек (см. табл. 2).

После получения каждого показателя определяется общая сумма баллов, по которой и оценивается уровень здоровья: 5 баллов и менее – низкий, 6–10 – средний, 11–15 – высокий.

Исследование желательно проводить в первой половине дня. При оценке результатов необходимо учитывать, что они будут искажены, если исследованию предшествуют физическая нагрузка, обильный прием пищи, употребление крепкого чая, кофе, нервно-эмоциональный стресс, обострение хронических болезней, недосыпание.

Исследование необходимо проводить в следующем порядке. По общепринятым методикам измеряют рост, массу тела, ЖЕЛ, кистевую динамометрию. Затем в положении обследуемого сидя подсчитывают количество ударов пульса за 15 с (Р1), измеряют артериальное давление (АД), рассчитывают «двойное произведение» и проводят оценку полученных результатов в баллах. Проводят пробу Руфье и рассчитывают индекс. С помощью нормативной таблицы (прил. 2) сравнивают и оценивают соответствие массы и длины тела, подсчитывают сумму баллов и производят общую оценку здоровья по соматическим показателям.

Ниже приводится методика оценки некоторых показателей физического развития детей.

**Рост.** Обследуемый становится на платформу спиной к вертикальной стойке, прикасаясь к ней пятками, ягодицами и лопатками. Голова должна находиться в таком положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха находятся в одной горизонтальной плоскости. Скользящая планка ростомера опускается до соприкосновения с верхушечной точкой – наиболее высокой точкой на сагитальной линии головы при указанном ее положении. Отсчет ведется по светлой шкале.

**Масса тела.** Выражает суммарное развитие костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов. Взвешивание производят на медицинских весах. Обследуемый становится на середину площадки весов и стоит спокойно. Точность взвешивания – 50 г.

**Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)** отражает вместимость легких и силу дыхательных мышц. Измеряется с помощью водяного или воздушного спирометра. Наибольшее количество воздуха, которое может выдохнуть обследуемый после глубокого вдоха, называют жизненной емкостью легких. Обследуемый делает максимальный вдох, задерживает дыхание и, плотно обхватив мундштук спирометра губами, медленно выдыхает в трубку весь воздух, исключив выход воздуха через нос. Исследование проводят 2–3 раза, фиксируется наибольший результат.

**Сила мышц кисти,** определяемая ручным динамометром, характеризует степень развития мышц-сгибателей пальцев. Обследуемый в положении стоя берет динамометр и, вытянув руку вперед и в сторону, максимально сжимает его. Никаких дополнительных движений в плечевом и локтевом суставах при этом допускать не следует. Проводят 2–3 измерения. Записывают лучший результат.

**Частота сердечных сокращений (ЧСС)** измеряется в ударах в минуту, в основном определяется на сонной, лучевой артерии и по сердечному толчку. Для определения частоты пульса необходим секундомер. Подсчет пульса проводится в течение десятисекундного отрезка времени, полученный результат умножается на 6.

#### **Информативность и возможность метода.**

Детей и подростков в соответствии с результатами экспресс-скрининга можно распределить на три массива: здоровые (группа I), «группа риска» (группа II) и больные (группа III). Группы II и III нуждаются в углубленном обследовании.

Основу заключения по результатам осмотра составляют динамика уровня соматической составляющей здоровья, а также данные клинического обследования. При невозможности проведения исследования здоровья на практическом занятии проводятся лишь подробные математические расчеты по заданным параметрам.

### **Практическая работа «Ориентировочный тест здоровья с выявлением и оценкой факторов риска»**

**Цель.** Научиться определять уровень здоровья и оценивать его зависимость от факторов риска.

**Задача.** Оценить уровень зависимости своего здоровья от факторов риска. Оборудование. Секундомер, тонометр, медицинские весы, сантиметровая лента, ориентировочный тест здоровья.

**Ход работы.** 1. Ознакомиться с ориентировочным тестом здоровья и последовательностью определения его показателей. Подготовить таблицу для оценки собственного уровня здоровья.

2. Изучить с помощью приборов и оборудования собственные функциональные и физиологические показатели и физические качества. Внести полученные данные в таблицу, определить соответствующие баллы.
3. Проанализировать полученные результаты и сделать вывод о степени влияния выделенных факторов риска на уровень здоровья.

**Методические рекомендации.** Здоровье оценивается в баллах с использованием шести условных критериев. Баллы, полученные по каждому критерию, накапливаются (или вычитаются с учетом факторов риска).

#### Ориентировочный тест здоровья

1. **Критерий «Возраст».** До 20 лет за каждый год дается по 2 балла. Если вам 20 лет, значит, вы имеете 40 баллов. В возрасте от 20 до 40 лет баллы не прибавляются. После 40 лет отнимается по одному баллу за каждый последующий год. То есть если вам 45 лет – у вас 35 баллов.

2. **Критерий «Масса тела».** Нормальной принимается масса в зависимости от роста (длины тела). При росте (Н, см) от 150 до 165 см должная масса тела (М, кг) высчитывается по формуле:  $M = N - 100$ ; при росте от 166 до 175 см:  $M = N - 105$ ; при росте более 175 см:  $M = N - 110$ . Допустим, что при росте 176 см вы весите 85 кг. Значит, по второму критерию вы имеете минус 38 баллов. Если масса тела меньше нормы на 5–10 кг, то к оценке добавляется 5 баллов.

3. **Критерий «Курение».** Некурящий получает 30 баллов. За каждую выкуренную в день сигарету вычитается один балл. Допустим, если вы выкуриваете за день 20 сигарет, то из общей суммы вычитается 20 баллов.

4. **Критерий «Выносливость».** Если вы ежедневно в течение не менее 12 мин выполняете упражнения на развитие выносливости (ходьба, бег в равномерном темпе, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, то есть то, что наиболее эффективно укрепляет сердечно-сосудистую систему), получаете 30 баллов. Если вы проделываете эти упражнения четыре раза в неделю, то получаете 25 баллов, три раза в неделю – 20 баллов, два раза в неделю – 10 баллов, один раз в неделю – 5 баллов. За иные упражнения (утренняя гимнастика, прогулки, всевозможные игры) баллы не начисляются. Если вы не выполняете никаких упражнений на выносливость, поставьте себе минус 10 баллов. Если к тому же ведете малоподвижный образ жизни – вычтите еще 20 баллов.

5. **Критерий «Пульс в покое».** Если ваш пульс, измеренный в покое, меньше 90 уд/мин, то за каждый удар ниже 90 вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 уд/мин вы получаете 18 баллов. За каждый удар выше 90 вычитается по одному баллу.

6. **Критерий «Восстановление пульса».** Таким же важным, как и частота пульса, показателем здоровья является скорость восстановления пульса после нагрузки. Измерить этот показатель можно следующим образом. После двухминутного легкого бега (в темпе 180 шагов в минуту) отдохните в течение 4 мин. Если после этого частота пульса равна исходной, вы получаете 30 баллов, если выше исходной на 10 ударов – 20 баллов. При частоте, превышающей исходную на 15 ударов, – 10 баллов, на 20 и более ударов – 0 баллов.

#### Обработка результатов.

Если сумма набранных вами баллов не превышает 20, то состояние вашего здоровья неудовлетворительное и может расцениваться как предболезнь. Необходимо обратиться к врачу, принять меры для уменьшения лишнего веса, ограничить себя в курении, начать легкие пробежки. При сумме 21–40 баллов уровень здоровья и адаптационные возможности организма недостаточны. Надо уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас «факторами риска» (лишний вес, курение или малая физическая активность).

Сумма, равная 41–60 баллам, свидетельствует о нарушении механизмов адаптации, хотя здоровье пока еще может считаться удовлетворительным. Не обольщайтесь кажущимся благополучием: оно ненадежно.

При сумме от 61 до 100 баллов следует больше внимания уделять физическим упражнениям на развитие выносливости, хотя уровень здоровья может быть признан хорошим.

Свыше 100 баллов – состояние здоровья отличное. Регулярные занятия бегом, плаванием, лыжами могут дать высокие спортивные результаты.

### Модульная оценка работы школы с позиций здоровьесбережения

Модульная оценка работы школы в сфере охраны и укрепления здоровья учащихся, реализации здоровьесберегающих технологий может быть проведена как на внутришкольном уровне, так и с привлечением специалистов из других организаций и управления образования.

Перечислим кратко, на что следует обращать внимание в ходе урока, если рассматривать его с позиций здоровьесбережения.

1. **Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете):** температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие звуковых раздражителей и т. д.

2. **Количество видов учебной деятельности:** опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4–7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение – более творческая задача, и коэффициент утомления при этом несколько ниже. И наоборот: частая смена деятельности потребует от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3. **Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.** Ориентировочная норма – 7–10 мин.

4. **Количество видов преподавания:** словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д. Норма: не менее трех.

5. **Чередование видов преподавания.** Норма: 10–15 мин.

6. **Наличие и выбор на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся,** когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. **Место и длительность применения ТСО** (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их для инициирования дискуссии, обсуждения.

8. **Поза учащихся, чередование позы:** наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы.

9. **Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке:** физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; подходят ли условия в классе для таких форм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на каждые 15–20 мин урока по 1 минуте из 3 легких упражнений с 3–4 повторениями каждого.

10. **Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.** То есть происходят ли на уроке формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка понимания сущности здорового образа жизни, формирование потребности в здоровом образе жизни, выработка индивидуального способа безопасного поведения, передача учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т. д.

11. **Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке.** Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т. п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п.

12. **Психологический климат на уроке.** Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, индивидуальные – фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный – недостаточный), между учениками (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, заинтересованность – безразличие, активность – пассивность).

13. **Наличие на уроке эмоциональных разрядок:** шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т. п. В конце урока нужно обратить внимание на следующее:

14. **Плотность урока, т. е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу.** Норма: не менее 60% и не более 75–80%.

15. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25–30 мин в 1-м классе, 35–40 мин в начальной школе, 40 мин в средней и старшей школе, 30 мин для учащихся классов компенсирующего обучения.

16. **Темп окончания урока:**

– быстрый, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев записывание домашнего задания;

– спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются;

– задерживание учащихся в классе после звонка (на перемене).

И еще один момент. Поскольку посещение урока стрессовая ситуация не только для учащихся, но и для учителя, желательно помочь ему освободиться от излишнего напряжения – ведь впереди следующий урок. Лучший способ – сразу после урока поблагодарить его, сказать несколько слов поддержки.

### **Практическая работа «Оценка проведения учебного занятия с позиций здоровьесбережения»**

**Цель.** Ознакомиться с методом оценки проведения учебного занятия с позиций здоровьесбережения.

**Задача.** Оценить уровень реализации принципов здоровьесбережения в образовательном учреждении.

**Оборудование.** Протокол оценки проведения учебного занятия с позиций здоровьесбережения (прил. 3).

**Ход работы.** 1. Ознакомиться с протоколом оценки проведения учебного занятия с позиций здоровьесбережения.

2. Выбрать классы, в которых будет проводиться оценка. Предупредить педагогов о предстоящей оценке.

3. Провести оценку учебного занятия с позиций здоровьесбережения.

Заполнить протокол оценки проведения учебного занятия.

4. Проанализировать и дать оценку уровню проведения педагогом школы учебного занятия с позиции реализации основных принципов здоровьесбережения в образовательном учреждении.

5. Внести предложения в работу педагогов по реализации основных принципов здоровьесбережения в профессиональной деятельности.

**Методические рекомендации.** Для проведения оценки учебного занятия следует выбирать не менее трех разных параллелей (начальной, средней и старшей школы). Например: 3, 7, 11-й классы.

Анализировать урок сразу после его окончания нецелесообразно, лучше посвятить этому время после окончания всех уроков, когда и проверявший, и педагог успеют освободиться от занятий и немного отдохнуть.

При анализе урока, который лучше проводить, оставшись наедине с педагогом так, чтобы никто не мешал, стоит начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. При обсуждении недостатков следует избегать безапелляционных высказываний, переходов на личность учителя. Важно не затормозить проявлений инициативы в работе учителя, поскольку именно она способна уменьшить переутомление как у него самого, так и у его учеников. Проведение анализа урока в форме доверительной беседы, обсуждения гораздо более продуктивно, чем директивные, безапелляционные суждения. От профессионального умения проверяющего будет зависеть, как воспримет учитель полученные рекомендации и отразится ли это в конечном итоге на уровне его мастерства.

### **3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.**

Компетенции: ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8. ОК 9. ОК 10. ОК 11. ОК 12. ОК 13.; ПК 4.7. ПК 4.8. ПК 6.2

**Тестовые задания по теме Здоровье и его составляющие:**

**1. Дайте определение «здоровье» согласно Всемирной организации здравоохранения:**

- а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
- б) способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) отсутствие болезни.

**2. С какой целью планируют режим дня:**

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

**3. Что такое закаливание:**

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

**4. Утренняя гимнастика – это:**

- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
- б) один из методов похудения
- в) метод быстрого просыпания

**5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:**

- а) 5 часов
- б) 6 часов
- в) 1 час

**Тестовые задания по теме: Возрастные особенности развития детей и подростков**

**1. Сколько в среднем продолжается эмбриональный период развития человека:**

- а) 280 суток
- б) 325 суток
- в) 120 суток

**2. Сколько длится транспорт сперматозоидов:**

- а) 6-7 суток
- б) 5-30 ч
- в) 8-9 суток

**3. Где происходит оплодотворение:**

- а) в конце маточной трубы
- б) в шейке матки
- в) в начале маточной трубы

**4. С какой недели начинается плодный период:**

- а) 9

- б) 5  
в) 12

**5. В каком возрасте у ребенка происходит ускорение формообразования структур головного мозга:**

- а) 7-10 лет  
б) 15-17 лет  
в) 3-7 лет

**Тестовое задания по теме Здоровый образ жизни.**

**1. Здоровый образ жизни направлен на:**

- А) сохранение и улучшение здоровья;  
Б) развитие физических качеств;  
В) поддержание высокой работоспособности.

**2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

- А) малая двигательная активность, психологические стрессы;  
Б) переедание, алкоголизм, наркомания, курение;  
В) все перечисленное

**3. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:**

- А) зарядка;  
Б) уроки физической культуры;  
В) прием пищи;  
Г) чтение книг;  
Д) работа за компьютером;  
Е) просмотр спортивных телепередач;  
Ж) прогулка

**4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:**

- А) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;  
Б) развитию выносливости;  
В) повышению артериального давления;  
Г) все перечисленное

**5. Физическая работоспособность – это:**

- А) способность человека быстро выполнять работу;  
Б) способность выполнять разные виды работ;  
В) способность к быстрому восстановлению после работы;  
Г) способность выполнять большой объем работы.

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 - 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 - 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 - 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

Соответствие между бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

**4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) зачета**

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) других форм контроля

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.

Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.