

*Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования «Северо-Осетинский государственный университет имени  
Коста Левановича Хетагурова»*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Основы психогигиены»**

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки

*Психология образования*

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки – 2017

**Владикавказ 2017**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №1457, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль «Психология образования», утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27.04.2017, протокол № 11.

Составитель: док. пед. наук, проф. Кокаева И.Ю.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и актуализирована на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 7 от 17.03.2017 г.)

Зав. кафедрой  Б.А. Тахохов

Одобрена советом психолого-педагогического факультета  
(протокол №8 от 27.03.2017 г.)

Председатель совета факультета  Тахохов Б.А.

## 1 Структура, и общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДВ.15.1 Основы психогигиены

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1	1
Семестр	2	
Лекции	18	6
Практические (семинарские) занятия	36 (12)	8
Лабораторные занятия	0	0
Консультации	0	0
Итого аудиторных занятий	54	
Самостоятельная работа	171	252
Курсовая работа	не предусмотрена	не предусмотрена
Форма контроля		
экзамен	27	экз
Зачет		
Общее количество часов	252 (7 ЗЕТ)	7 зет

### 2 Цели освоения дисциплины:

**Цель** дисциплины Б1.В.ДВ.15.01 «Основы психогигиены» дать студентам теоретические сведения по психогигиене и практические рекомендации по сохранению и укреплению психоэмоционального здоровья школьников.

#### Задачи дисциплины:

1. Познакомить студентов с понятием и факторами психического здоровья человека
2. Развивать навыки рациональной организации учебно-воспитательного процесса, культуру здоровья студентов и потребность в ведении здорового образа жизни.
3. Формировать ответственность у будущих психологов за сохранение и укрепление здоровья обучающихся, готовность к овладению средствами физиологически грамотного использования методов физического, психического, эмоционального развития и укрепления здоровья детей, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

### 3 Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.ДВ 15.01 «Основы психогигиены» относится к вариативной части профессионального цикла, имеет профессиональную направленность для студентов профиля «Психология образования». Предварительные компетенции: школьный курс анатомии человека, «Общая биология». необходимы знания, умения и компетенции, полученные бакалаврами в 1 семестре в результате освоения дисциплины «Анатомия и возрастная физиология». Многие разделы курса связаны с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности». В дальнейшем знания по «Основы психогигиены» будут нужны студентам для полноценного освоения таких дисциплин как «Психология», «Педагогика» и др. Знания по психогигиене необходимы для прохождения педагогической практики и моделирования своей деятельности в образовательных организациях, с учётом гигиенических требований и задач охраны и укрепления здоровья обучающихся.

### 4. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **компетенции**:

ОПК – 3 - готовностью использовать методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов

ПК-22 - способность организовывать совместную и индивидуальную деятельность детей в соответствии с возрастными нормами их развития.

В результате освоения дисциплины студент должен:

**знать:**

- методологические аспекты науки психогигиены (цель, задачи, разделы, проблемы и перспективы);
- санитарно-гигиенические требования к воздушной среде школьного здания и организации светового климата;
- особенности влияния окружающей среды на здоровье школьников (шумы, излучения, цветовой интерьер и пр.);
- методику использования музыкотерапии, ароматерапии, цветооздоровления, биолокации в создании оздоровительной среды.

**уметь:**

- анализировать и классифицировать факторы собственного здоровья: предупреждать воздействия негативных факторов на детей;
- проводить анализ режимов обучения, учебных программ;
- оценивать факторы внешней среды на функционирование и развитие организма в детском возрасте.
- физиологически грамотно и гигиенически обоснованно проектировать учебно-воспитательный процесс,
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания дошкольников. рациональной

**владеть:**

- основными методами защиты работников, обучающихся, а также оМорганизации учебно-воспитательного процесса с учетом основных гигиенических критериев
- навыками практической диагностики состояния здоровья детей и подростков;
- методиками профилактики различных вредных пристрастий и негативных явлений в жизни детей и подростков.

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Но мер нед ели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	ма	Литератур а
		л	пр	Содержание	Ча сы			
<b>1,2</b>	<u>Тема 1. Здоровье обучающихся как проблема педагогическая</u> 1. Здоровье как проблема современного поколения. 2. Виды здоровья физическое, духовное, нравственное, эмоциональное, социальное 3. Характер взаимодействий ученика с учителем и его влияние на психоэмоциональное состояние	2	4	Здоровье учащихся и учителей РСО-Алания Факторы здоровья Ученые гигиенисты.	19	Устный опрос, сообщения по вопросам темы, доклад, презентация	<b>3</b>	<b>[1], [2]</b>
<b>3,4</b>	<u>Тема 2. Роль педагогической психогигиены в создании безопасных условий обучения и воспитания</u> 1. Основополагающие признаки психогигиены. 2. Цель и задачи психогигиены.	2	4	История зарождения и становление психогигиены Развитие гигиены как науки Роль педагогической психогигиены в создании безопасных условий обучения и воспитания значение	19	Устный опрос, доклад, реферат презентация	<b>3</b>	<b>[1], [2],</b>
<b>5,6</b>	<u>Тема 3. Психическое здоровье школьников и факторы, на него влияющие</u> 1. Псих.здоровье – как условие нормального развития личности Имущественные налоги с организаций 2. Понятие о психическом и психологическом здоровье 3. Психологическое благополучие и здоровье школьника	2	4	Дефиниции, отражающие разные аспекты псих. здоровья. Влияние различных факторов на психоэмоциональное здоровье. Категория психического здоровья Психологическое благополучие и здоровье учителя.	15	Устный опрос, доклад, презентация, решение ситуационных задач	<b>3</b>	<b>[1], [2], [5],</b>
<b>7,8</b>	<u>Тема 4. Индивидуальный подход – как основное</u>	2	4	Подбор методик для диагностики	15	Устный опрос,	<b>3</b>	<b>[1],</b>

	<u>условие сохранения психического здоровья школьников</u> 1. Индивидуализация педагогических воздействий учителя 2. Личностные особенности школьников и их связь с состоянием психического здоровья.			ведущего канала		доклад, решение ситуационных задач		[3],
9, 10	Тема 5. <u>Влияние различных факторов на психоэмоциональное здоровье</u> 1. Значение биологических и социальных факторов риска в психическом развитии и школьников 2. Влияние биоритмов на психологическое здоровье учащихся 3. Влияние школьных факторов на психическое здоровье младших школьников	2	4	Компьютерные игры в младшем школьном возрасте. Типы ВНД	15	Устный опрос, доклад, презентация, решение ситуационных задач	3	[1],
11, 12	Тема 6. <u>Доклинические нервно-психические нарушения у детей</u> 1. Дискомфортные (дезадаптационные) состояния учащихся на уроках 2. Неврозы в младшем школьном возрасте 3. Школьные стрессы и дидактогены	2	4	Латентные психогенные воздействия Психология отдыха. Организация каникул в начальной школе. Организация физминуток и перемен	20	Устный опрос, презентация, реферат.	3	[1],
13,	Тема 8. <u>Психогигиенические требования к организации подготовки ребенка к школе</u> Школьная зрелость. Критерии школьной зрелости 1. Организация и проведение школьных перемен. 2. Организация досуга и школьных каникул.	2	4	Общие принципы оценки готовности обучения к школе. Комплексная диагностика определения школьной зрелости Национальные игры и их использование при организации досуга	20	Устный опрос, презентация, реферат Опрос, Разработка игр для перемены	3	[1], [2]
14, 15,	Тема 10. <u>Психогигиенические требования к организации учебной деятельности в начальной школе</u> 1. Гигиенические критерии адаптации детей к школе и факторы, ее определяющие	2	4	Распределение учебных предметов в соответствии с дневной и недельной динамикой работоспособности Гигиенические условия в школе	20	Диагностика готовности дошк. к обучению в школе	25	[1], [2]

	2. Гигиена урока. 3. Требования к расписанию уроков			Психогигиеническая организация отдыха и свободного времени				
<b>16</b>	<u>Тема 11. Профилактика использования психотропных средств и других вредных привычек</u>	2	4	Работа с детьми по профилактике вредных привычек	20	Рефераты.		<b>[1],</b>
	<b>ИТОГО</b>	18	36		171			

**Примечания** – Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов. к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

– В целях реализации индивидуального подхода

## 6. Образовательные технологии

**Традиционные лекции и практические занятия в форме** с использованием современных интерактивных технологий.

**Лекция-беседа** – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

**Онлайн-семинар** – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.)

**Видеоконференция** – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

**Видео-лекция** – снятая на камеру сокращенная лекция, дополненная фотографиями и схемами, иллюстрирующая подаваемый в лекции материал.

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

№/п	Тема	Вид занятия	Количество часов	Интерактивные формы
1	Психическое здоровье школьников и факторы, на него влияющие.	Практическое	1	Самообследование психоэмоционального состояния
2	Психология здоровья	Практическое	1	Проблемная лекция с исследованием психического здоровья обучающихся г.Владикавказ
3	Индивидуализация образовательного процесса	Практическое	2	Подбор диагностик из Сети Интернет
4	Доклинические формы нервно-психических нарушений у детей	Практическое	2	Семинар в диалоговом режиме
5	Психогигиенические требования к организации учебной деятельности в начальной школе	Лекция	2	Анализ конкретных ситуаций
6	Школьная зрелость.	Практическое	2	Презентация «Диагностика готовности дошк. к обучению в школе»
7	Профилактика использования психотропных средств и других вредных привычек	Практическое	2	Дискуссия «Как влияют психотропные вещества на организм человека?»
	ИТОГО		12	



## **7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

**Самостоятельная работа студентов** – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

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

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

### **Методические рекомендации студентам по составлению конспектов**

Конспектирование относится к числу наиболее важных общеучебных умений. На него опирается весь учебный процесс, так как студентам постоянно приходится использовать для подготовки к занятиям конспектирование лекций преподавателя, учебного параграфа или дополнительной литературы.

Конспект нужен для того, чтобы:

- научиться перерабатывать любую информацию, придавая ей иной вид, тип, форму;
- выделить в письменном или устном тексте самое необходимое и нужное для решения учебной или научной задачи;

- создать модель проблемы (понятийную или структурную);
- упростить запоминание текста, облегчить овладение специальными терминами;
- накопить информацию для написания более сложной работы в виде доклада, реферата, дипломной работы, диссертации, статьи, книги.

План работы над конспектом заключается в следующем:

1. Беглый просмотр с целью определить полноту раскрытия темы; определение характера текста (теоретический или эмпирический, т.е. основанный на опыте); выявление степени сложности по наличию новых или непонятных терминов-понятий. Такое предварительное знакомство с текстом, а также учет собственных задач помогает осознанно выбрать вид конспектирования.

2. Научно-исследовательская работа по переработке информации. Все начинается с повторного чтения и анализа. Анализ позволяет разделить текст на части, отделить одно положение от другого и выделить нужное.

3. Выделение главных мыслей текста – тезисов. Тезисом в зависимости от задач конспектирования может быть: понятие или категория и их определения, закон и его формулировка, факты, события и доказательства их истинности и т.д. Эти ведущие, главные позиции могут выписываться либо в технике цитирования, либо в произвольном стиле, своими словами. Цитировать принято в следующих случаях: для точной передачи мысли; для последующей ссылки на автора; для иллюстрации стиля мышления автора. Насколько часто можно цитировать в конспекте – вопрос открытый. По необходимости, но не очень много (исключение составляют текстуальные или цитатные конспекты).

Прежде всего, составляя конспект, обычно стремятся к форме связного пересказа, но делают это не в ущерб другим, более важным качествам конспекта – ясности и краткости. И тут важно заметить, что связующим звеном при составлении конспекта должна быть внутренняя логика изложения, которую не следует заменять пространными словесными переходами.

С другой стороны, конспекты при обязательной краткости содержат не только основные положения и выводы, но и факты, доказательства, примеры. Ведь утверждение, не подкрепленное фактом или примером, не будет убедительным и труднее запомнится.

Поэтому при составлении конспекта записывают не только основные положения. Не следует также избегать повторений, если они по-другому подводят к вопросу или дополнительно, более выразительно освещают его.

На страницах вашей записи может быть отражено отношение составителя к материалу. Но при этом следует организовать текст так, чтобы можно было впоследствии легко разобраться, где авторская, а где ваша личная трактовка вопроса.

Конспекты условно можно разделить на четыре типа: плановые, текстуальные (из цитат), свободные, тематические.

*Плановый конспект* легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения. При этом план или специально составляется для написания конспекта, или используется ранее составленный в качестве самостоятельной записи. Каждому вопросу плана в такой записи отвечает определенная часть конспекта. Однако там, где пункт плана не требует дополнений и разъяснений, он не сопровождается текстом. Это одна из особенностей стройного, ясного и короткого плана-конспекта.

При наличии навыка плановый конспект составляют достаточно быстро, он краток, прост и ясен по своей форме. Эти преимущества делают его незаменимым при быстрой подготовке доклада, выступления. Качество такого конспекта порой целиком зависит от качества плана, от того, насколько пункты плана будут не только раскрывать содержание, но и дополнять его по существу.

Однако работать с таким конспектом, если пройдет много времени с момента его написания, достаточно затруднительно, т. к. по нему не всегда легко удастся восстановить в

памяти содержание источников. Существенную помощь здесь могут оказать вкладные листки или отметки в книге, сделанные в процессе чтения.

Самый простой конспект – схематический плановый конспект – составляется в виде ответов на пункты плана, сформулированные в вопросительной форме. В процессе подготовки, а иногда и при последующей переделке плановый конспект может отразить логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений.

*Тематический конспект* дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости от числа привлеченных источников и другого материала) на поставленный вопрос-тему. Поэтому он получил название тематического. Специфика этого конспекта в том, что, разрабатывая определенную тему по ряду источников, он может не отображать содержания каждого из используемых произведений в целом.

Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос.

Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

Надо отметить возможность использования так называемого *обзорного тематического конспекта*. В этом случае составляется тематический обзор на определенную тему, с использованием одного или чаще нескольких источников.

Составление конспектов требует не только логики изложения, но и умелой организации текста, которая влияет и на содержание записи, и на удобство пользования ею. Что касается конспектирования как вида записи, то в его процессе целесообразно использовать различные сигнальные знаки, увеличивающие информативность сжатого конспекта: стрелки, подчеркивания, линии, выделение в рамку, восклицательный и вопросительный знаки, знак PS, означающий послесловие, т.е. написанное после, приписанное и т.д. Каждый может иметь свою систему знаков, с помощью которых информация оценивается не словесным, а условно символическим способом.

Сокращению конспекта, свертыванию информации способствуют также использование аббревиатур, т.е. сокращенных слов и словосочетаний, использование вместо слов знаков. Например, вместо слов «равенство», «подобие», «сходство» можно использовать знак равенства «=», вместо слов «больше, меньше» – математические знаки «>» и т. д.

Таким образом, в результате особой техники переработки конспектируемого текста создается новый документ с новой логикой изложения содержания, с новыми связями, новой формой предъявления информации. Это и есть конспект.

*Домашнее конспектирование* оценивается по следующим критериям:

- Аккуратность в оформлении конспекта;
- Использование современной литературы;
- Содержание и логика конспекта.

Оценивание домашних конспектов входит в накопительную оценку

#### **Методические рекомендации по оформлению мультимедийных презентаций**

	<b>Требования, рекомендации и примечания</b>
--	--

<b>Структура презентации</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Титульный лист.</li> <li>2. Слайд с информацией об авторе.</li> <li>3. Содержание с кнопками навигации.</li> <li>4. Основные пункты презентации.</li> <li>5. Заключение (выводы).</li> <li>6. Список источников.</li> <li>7. Завершающий слайд. Обычно слайд содержит благодарность за внимание.</li> </ol>
<b>Общие требования к оформлению презентаций</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Технические условия демонстрации должны соответствовать целям презентации.</li> <li>• Презентация должна соответствовать особенностям целевой аудитории, поэтому при подготовке презентации рекомендуется представить себя на месте слушателя.</li> <li>• Необходимо наличие единого стилевого оформления для всех слайдов.</li> <li>• На одном слайде нежелательно использовать больше семи значимых объектов, так как человек не в состоянии запомнить за один раз более семи пунктов (объектов, элементов).</li> <li>• Оформление слайдов (в том числе и анимационное) не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части.</li> <li>• При сочетании материалов различных типов: текста, графики, видео следует учитывать специфику их комбинирования и время восприятия.</li> </ul>
<b>Оформление и расположение информационных блоков на слайде</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рекомендуется использовать в презентации следующие типы слайдов: «Титульный слайд» для начальных и конечных слайдов; «Заголовок и текст» - для планов и основного текста; «Заголовок, текст, объект» - для слайдов с рисунками.</li> <li>• Рекомендуемый размер одного информационного блока – не более 50% слайда.</li> <li>• Желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга.</li> <li>• Ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить.</li> <li>• Информационные блоки лучше располагать горизонтально, связанные по смыслу блоки – слева направо.</li> <li>• Наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда.</li> <li>• Логика предъявления информации на слайдах и в презентации должна соответствовать логике её изложения.</li> <li>• Не допускать «рваных» краёв текста.</li> <li>• Уровень запоминания информации зависит от её расположения на экране (в левом верхнем углу слайда располагается самая важная информация):</li> </ul>
<b>Оформление</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для основного текста не рекомендуется использовать прописные</li> </ul>

<b>текстовой информации</b>	<p>буквы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шрифтовой контраст можно создать посредством: размера шрифта, толщины шрифта, начертания, формы, направления и цвета.</li> <li>• Размер шрифта: 28-36 (заголовок), 20-26 (основной текст).</li> <li>• Цвет шрифта и фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не «резать» глаза.</li> <li>• только для смыслового выделения фрагмента текста.</li> <li>• Рекомендуется выверять все слайды на наличие возможных грамматических, пунктуационных и синтаксических ошибок.</li> <li>• Списки из большого числа пунктов не приветствуются.</li> <li>• Большие списки и таблицы разбивать на 2 слайда.</li> </ul>
<b>Оптимизация и расположение графической информации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В презентации желательно размещать только оптимизированные (обработанные и уменьшенные по размеру, но не качеству) изображения.</li> <li>• Материалы располагаются на слайдах так, чтобы слева, справа, сверху, снизу от края слайда оставались свободные поля.</li> <li>• Цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда.</li> <li>• Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом.</li> <li>• Рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать её в более наглядном виде;</li> <li>• Желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления.</li> </ul>
<b>Оформление таблиц</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• У каждой таблицы должно быть название, или таким название может служить заголовок слайда.</li> <li>• Элементы таблицы и сам текст должны быть хорошо читаемы издалика.</li> <li>• Рекомендуется использовать контраст в оформлении шапки и основных данных таблицы.</li> </ul>
<b>Оформление диаграмм</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• У диаграммы должно быть название или таким названием может служить заголовок слайда.</li> <li>• Диаграмма должна занимать примерно 50-75% всего слайда.</li> <li>• Линии и подписи должны быть хорошо видны.</li> <li>• Цвета секторов диаграммы должны быть контрастных цветов.</li> </ul>
<b>Звуковая информация</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Звуковое сопровождение должно отражать суть или подчёркивать особенность темы слайда, презентации.</li> <li>• Не рекомендуется использовать стандартные для Power Point звуки (особенно звук печатной машинки – сильно отвлекает и через некоторое время прослушивания даже вызывает негативную реакцию).</li> </ul>
<b>Рекомендации по оформлению списка литературы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдайте авторские права. Обязательно размещайте в презентации ссылки на источники использованных материалов.</li> <li>• Возможны следующие варианты расположения списка литературы в списке:</li> </ul>

	<p>а. <b>алфавитное</b> – означает, что выдерживается строгий алфавитный порядок заголовков библиографического описания (авторов и заглавий). Этот способ расположения записей аналогичен расположению карточек в алфавитном каталоге библиотек. Отдельно выстраивается алфавитный ряд на кириллице (русский язык, болгарский и т. п.) и ряд на языках с латинским написанием букв (английский, французский, немецкий и т. п.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Библиографическое описание</b> на книгу или любой другой документ составляется по определенным правилам.</li> <li>• Рекомендуемая структура и состав одноуровневого библиографического описания: Автор. Заглавие: сведения, относящиеся к заглавию (см. на титуле) / сведения об ответственности (авторы); последующие сведения об ответственности (редакторы, переводчики, коллективы). - Сведения об издании (информация о переиздании, номер издания). - Место издания: Издательство, Год издания. - Объем. - (Серия).</li> </ul>
<b>Основные ошибки в оформлении презентаций</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отсутствие титульного листа;</li> <li>• в заголовках слайдов присутствует точка (точка не должна ставиться);</li> <li>• отсутствие интуитивно понятной навигации по слайдам;</li> <li>• слишком пёстрые фоны, на которых не виден текст;</li> <li>• наличие большого количество текста на одном слайде, в особенности мелкого;</li> <li>• присутствие множества неоправданных различных технических эффектов (анимации), которые отвлекают внимание от содержательной части</li> <li>• использование курсива для большого блока текста (затрудняет и замедляет скорость чтения и восприятия текста);</li> <li>• использование заглавных букв для большого блока текста.</li> </ul>
<b>Критерии правильности оформления образовательных презентаций</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• полнота раскрытия темы;</li> <li>• структуризация информации;</li> <li>• наличие и удобство навигации;</li> <li>• отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок;</li> <li>• отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации;</li> <li>• логичное размещение и комплектование объектов;</li> <li>• единый стиль слайдов.</li> </ul>

### Методические указания по подготовке рефератов

Реферат — письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

2. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы: выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата; сбор и изучение исходного материала, поиск литературы; анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы; сообщение о предварительных результатах исследования; литературное оформление исследовательской проблемы; обсуждение работы (на семинаре и т. п.).

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя: введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования; основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы; заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

3. Поиск и изучение литературы. Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати.

Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4. Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен: систематизировать его по разделам; выдвинуть и обосновать свои гипотезы; определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме; уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы; сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил: Следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику; Писать строго последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод); Писать ярко, образно, живо, не только вскрывая истину, но и отражая свою позицию, пропагандируя полученные результаты; Писать осмысленно, соблюдая правила грамматики, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

Реферат выполняется в соответствии с требованиями стандартов, разработанных для данного вида документов. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Лента принтера – только чёрного цвета. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная с третьей страницы. Номер проставляется арабскими цифрами вверху каждой страницы справа.

#### **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по

подготовке устных докладов, написанию рефератов, подготовку презентаций и обсуждений по темам дисциплины - работу в активной и интерактивной формах.

### **Виды контроля.**

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

- Текущий – проверка домашних заданий, конспектов, рефератов; работа на практических занятиях.
- Промежуточный – тестирование; контрольная работа.
- Итоговый – экзамен.

Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов, оценка на экзамене складывается из следующих показателей:

<b>Форма контроля</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>Текущая оценка</b> студента в течение 1-8 недели состоит из: - изучения лекционного материала; - выполнения заданий на практических занятиях; - самостоятельной работы на дистанционной площадке Moodle; - выполнения домашних заданий;	<b>0</b>	<b>25</b>  <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b>
- посещаемости.		<b>5</b>
<b>1 рубежное тестирование</b>	<b>0</b>	<b>25</b>
<b>Текущая оценка</b> студента в течение 9-20 недели состоит из: - изучения лекционного материала; - выполнения заданий на практических занятиях; - самостоятельной работы на дистанционной площадке Moodle; - выполнения домашних заданий; - посещаемости.	<b>0</b>	<b>25</b>  <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b>
<b>2 рубежное тестирование</b>	<b>0</b>	<b>25</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

**Темы и критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **Тематика**

### **Оценочный лист защиты рефератов (докладов)**

1. .Влияние наследственности на рост и развитие детского организма
2. Влияние окружающей среды на рост и развитие.
3. Значение сна и его механизмы
4. Память и виды памяти.
5. Детские неврозы

Критерий оценивания рефератов:



«Отлично» ставится, если аспирант ясно изложил суть обсуждаемой темы, проявил логику изложения материала, представил аргументацию и отстаивал собственную точку зрения, ответил на вопросы участников дискуссии.

«Хорошо» ставится, если аспирант полностью раскрыл суть обсуждаемой темы, но не проявил достаточной логики изложения материала, неверно ответил на 1-2 вопроса.

«Удовлетворительно» ставится, если аспирант не полностью изложил суть обсуждаемой темы, не ориентировался в представленном материале, была нарушена логическая последовательность в изложении материала, не представлены аргументы, даны неверные ответы на вопросы участников дискуссии.

«Неудовлетворительно» ставится, если аспирант плохо понимает суть обсуждаемой темы, не смог логично и аргументированно участвовать в обсуждении.

## 6.

### Критерии оценивания студента за подготовку презентации

Критерии/баллы	4	3	2 (требуется доработка)	1
Содержание презентации	Четко сформулирована цель и раскрыта тема исследования. В краткой форме дана полная информация по теме исследования и дан ответ на проблемный вопрос. Даны ссылки на используемые ресурсы.	Сформулирована цель и тема исследования. Частично изложена информация по теме исследования и дан ответ на проблемный вопрос. Даны ссылки на используемые ресурсы.	Сформулирована цель и тема исследования. Содержание полностью не раскрыто. Информация по теме исследования неточна. Проблема до конца не решена. Не даны ссылки на используемые ресурсы.	Не сформулирована цель и тема исследования. Проблема не решена.
Дизайн презентации	Соблюдается единый стиль оформления. Презентация красочная и интересная. Используются эффекты анимации, фон, фотографии. В презентации присутствуют авторские находки.	Соблюдается единый стиль оформления. Слайды просты в понимании. Используются некоторые эффекты и фон.	Не соблюдается единый стиль оформления. Слайды просты в понимании. Эффекты и фон не используются.	Не соблюдается стиль оформления. Слайды просты в понимании.
Представление презентации	Автор хорошо владеет материалом по теме исследования. Использует научную терминологию. Обладает навыками ораторского искусства. Полно и точно цитируется использованная литература.	Автор владеет материалом по теме исследования, но не смог заинтересовать аудиторию. Недостаточно цитируется литература.	Автор не показал компетентности в представлении презентации. Использованные факты не вызывают доверия. Недостаточно цитируется литература.	Представлены искаженные данные

### Оценивание ответа студента на экзамене

Характеристика ответа	баллы
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	46-50

Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	41-45
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	36-40
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1–2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	31-35
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	26-30
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	21-25
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	1-20
Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	0

**Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

<b>Уровень сформированности компетенций</b>			
<b>«Минимальный уровень не достигнут» (менее 55 баллов)</b> Компетенции	<b>«Минимальный уровень»(56-70 баллов)</b> Компетенции сформированы.	<b>«Средний уровень»(71-85 баллов)</b> Компетенции сформированы.	<b>«Высокий уровень»(86-100 баллов)</b> Компетенции

и не сформированы.  Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	сформированы.  Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
<b>Описание критериев оценивания</b>			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сути дополнительных	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сути излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сути и взаимосвязи рассматриваемых процессов и

<p>вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.</p>	<p>грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</p>	<p>поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.</p> <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на</p>	<p>явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
<b>Оценка</b>	<b>Оценка</b>	<b>Оценка</b>	<b>Оцен</b>

<b>«неудовлетворительно» / «незачтено»</b>	<b>«удовлетворительно» / «зачтено»</b>	<b>«хорошо» / «зачтено»</b>	<b>ка «отлично» / «зачтено»</b>
--	--	-----------------------------	---------------------------------

### Вопросы к экзамену

1. Значение, задачи и методы психогигиены.
2. Основопологающие признаки психогигиены. Задачи и методы.
3. Понятие о психическом и психологическом здоровье. Психическое здоровье школьников и факторы, на него влияющие.
4. Школьные факторы риска
5. Анатомо-физиологические и психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста.
6. Состояние здоровья школьников и учителей республики РСО-Алания.
7. Личностные особенности школьников и их связь с состоянием психического здоровья. Типы темперамента
8. Индивидуальный подход –важный фактор психогигиены.
9. Индивидуализация педагогических воздействий учителя.
10. Доклинические формы нервно-психических нарушений у детей
11. Общие принципы оценки здоровьесберегающей деятельности.
12. Формирование культуры здоровья. Мониторинг состояния здоровья детей.
13. Неврозы в младшем школьном возрасте. Формы неврозов.
14. Школьные стрессы и дидактогении.
15. Организация питания и дополнительных занятий детей.
16. Методические подходы к использованию критериев оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
17. Гигиеническая оценка режима дня.
18. Психогигиенические требования к организации учебной деятельности школьников.
19. Комплексная система оценки в здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
20. Гигиенические требования к расписанию уроков.
21. Гигиеническая оценка урока. Значение, задачи и роль валеологии в современной школе.
22. Понятие «школьная зрелость» и способы ее диагностики.
23. Работа с родителями по охране психического здоровья детей
24. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.
25. Содержание диагностической работы по оценке психического здоровья ребенка.
26. Кратко охарактеризуйте основные технологии сохранения психического здоровья ребенка.
27. Раскройте технологию создания положительного психологического климата вокруг детей с ослабленным здоровьем, с недостатками физического и функционального развития.
28. Содержание диагностической работы по оценке социального здоровья детей.
29. Профилактика профессионального выгорания педагога
30. Работа психолога по профилактике вредных привычек.

### Тестовые вопросы для контроля знаний, подготовки к экзамену.

1. Как называется раздел медицины, изучающий пути создания условий для сохранения и укрепления здоровья?
- А) гигиена  
 Б) психология  
 В) валеология  
 Г) физиология

2. Как называется наука об индивидуальном здоровье и методах его поддержания и укрепления?  
А) гигиена  
Б) психология  
В) **валеология**  
Г) физиология
3. Максимально допустимое количество часов при 6-дневной неделе для учащихся 1 класса составляет:  
а. 25 ч  
б. 31 ч  
с. **22 ч**  
д. 20 ч
4. Для учащихся 2-4 классов максимально допустимое количество часов в учебную неделю (при 6-дневной неделе) составляет:  
а. **25 ч**  
б. 31 ч  
с. 22 ч  
д. 20 ч
5. Показателями рациональной организации учебного процесса не являются:  
а. Количество уроков и их продолжительность  
б. Динамические паузы и уроки физической культуры  
с. **Хороший аппетит учащихся**  
д. Чередование сложных предметов с более легкими
6. Самой низкой работоспособность учащихся наблюдается в :  
а. понедельник  
б. вторник  
с. четверг  
д. **пятницу**
7. Высокая работоспособность учащихся наблюдается в :  
а. понедельник  
б. вторник  
с. **среда**  
д. пятницу
8. Наиболее трудные предметы рекомендуется включать в расписание:  
а. Первым уроком  
б. **Вторым уроком**  
с. **третьим**  
д. четвертым
9. Негативное влияние на учащихся оказывают следующие качества:  
а. **Равнодушие**  
б. сопереживание  
с. толерантность  
д. способность к рефлексии
10. Негативное влияние на учащихся оказывают следующие качества:  
а. **Импульсивность**

- b. Требовательность
  - c. толерантность
  - d. способность к рефлексии
11. Положительное влияние на учащихся оказывают следующие качества:
- a. **толерантность**
  - b. Равнодушие
  - c. Эмоциональная холодность
  - d. **способность к рефлексии**
12. Положительное влияние на учащихся оказывают следующие качества:
- a. авторитарность
  - b. Равнодушие
  - c. Эмоциональная холодность
  - d. **способность к рефлексии**
13. Утомление это - \_\_\_\_\_
14. Выберите критерий, не относящийся к состоянию утомления:
- e. **Требует длительного отдыха**
  - f. Временное ухудшение функционального состояния организма
  - g. Снижение работоспособности
  - h. Охранительная и защитная реакция организма
15. Не вызывают утомление учащихся следующие факторы:
- a. **Смена различных видов учебной деятельности на уроке**
  - b. Левополушарный перекоп содержания учебных программ и методов преподавания
  - c. Переполнение классов учащимися
  - d. Несоблюдение гигиенических условий
16. Переутомление это \_\_\_\_\_
17. Установите соответствие между состоянием утомления и переутомления и их признаками:
- |                  |   |
|------------------|---|
| А) Утомление     | 1. резкое и длительное снижение работоспособности |
|                  | 2. снижение иммунитета                            |
| Б) Переутомление | 3. <b>снижение внимания</b>                       |
|                  | 4. <b>сонливость</b>                              |
|                  | 5. <b>временное снижение работоспособности</b>    |
|                  | 6. лечебные процедуры                             |
18. Установите соответствие между распространенными состояниями у современных школьников и их характеристикой
- |                            |   |
|----------------------------|---|
| А. Астено-невротическое    | 1. <b>частые ошибки в работе</b>                  |
|                            | 2. повышенная тревожность                         |
| Б) Тревножно-дискомфортные | 3. <b>ухудшение памяти</b>                        |
|                            | 4. пассивность и проявление равнодушия к предмету |
19. Установите соответствие между деятельностью коры больших полушарий:
- |                     |  |
|---------------------|--|
| А) Правое полушарие | 1. навыки письма, чтения, разговора                        |
|                     | 2. <b>отвечает за целостное и эмоциональное восприятие</b> |
| Б) Левое полушарие  | 3. <b>образное мышление и эмоциональное поведение</b>      |
|                     | 4. позволяет воспроизводить текст и другую информацию.     |
20. Раздел гигиены, касающийся разработок мероприятий по сохранению и укреплению психического здоровья человека называется \_\_\_\_\_.

21. Разработкой мероприятий по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья человека занимается :

- i. физиология
- j. валеология
- k. психогигиена**
- l. гигиена

22. Основоположником науки о здоровье является:

- a. Бехтерев В.М.
- b. Брехман И.И.**
- c. Сеченов И.М.
- d. Павлов Н.П.

23. Латентные психогенные воздействия – это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24. К латентным психогенным воздействиям на здоровье учащихся относятся:

- a. Монотонная речь учителя**
- b. Плохое освещение классной комнаты**
- c. Вирусы и бактерии
- d. Физическое воздействие на учащихся

25. К латентным психогенным воздействиям **не относятся**:

- a. Стрессовая педагогическая тактика**
- b. Неулыбчивость учителя
- c. Часто проявляющаяся на лице учителя злость и презрение
- d. Громкий голос учителя

25. Гемисферология – это раздел медицины и психофизиологии, который изучает \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ .

26. Раздел психофизиологии, изучающий функции каждого полушария и их взаимодействие называется:

- a. гигиена
- b. нейрофизиология
- c. ВНД
- d. Гемисферология**

27. Наука, на основе которой строятся рекомендации по оптимальной организации образа жизни, режима дня, охране и укреплению здоровья называется:

- a. гигиена
- b. валеология
- c. биоритмология**
- d. санитария



28. Периоды наибольшей умственной и творческой работоспособности приходятся на:
- 6-10 ч
  - 10-12 ч**
  - 16-18 ч**
  - 20 - 22ч

29. В соответствии с циркадными биоритмами всех людей делят на :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

30. В соответствии с индивидуальными особенностями восприятия всех учащихся можно разделить на :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

1. Все серьезные дела «Жаворонкам» лучше планировать :

- На первую половину дня**
- На вторую половину дня
- На ночь

2. Психологическое воздействие школьные стрессы проявляется в трех основных формах

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

33. Психотравмы, нанесенные учащимся педагогами, образовательным процессом в целом называются:

- стресс**
- невроз
- дидактогении
- психоз

34. Причиной дидактогении не могут быть:

- Не рациональное питание**
- Грубые, оскорбительные высказывания педагогов в адрес ученика
- Эмоциональная несдержанность учителя
- Несправедливость в выставлении оценок

35. Заполни таблицу использование ТСО

Классы	Длительность просмотра (минут)		
	диафильмы	кинофильмы	телепередачи
1-2			
3-4			
5-7			

Заполни таблицу «рациональная организация режима дня»

Элементы режима дня	1 класс (часы)	10-класс (часы)
Сон ( включая дневной)		

Прогулки		
Школа (учебные занятия)		
Домашние задания (приготовление )		
Занятия по интересам		

### *Темы для дискуссии*

7. Особенности детского организма
8. Как сохранить здоровье ребенка
9. «Как влияют психотропные вещества на организм человека?»

Дискуссия – метод интерактивного обучения, особая технология: в высшей школе активизирует процесс изучения сложной темы, теоретической проблемы.

Обучающий эффект дискуссии определяется предоставляемой участнику возможности получить разнообразную информацию от собеседников, показать и повысить свою компетентность, проверить свои представления и взгляды на проблему, применить свои знания.

Преимущество дискуссии перед другими формами состоит в том, что она как вид диалогического общения располагает значительными возможностями для реализации в учебном процессе идей проблемного обучения; позволяет организовать живое общение всех или большинства участников в обсуждении вопроса, предполагает напряжение мысли, которое возникает в раздумьях, в столкновениях различных точек зрения; стимулирует речевую активность и самостоятельность суждений. Развивающая функция дискуссии связана со стимулированием творчества, повышением коммуникативной активности обучающихся.

К условиям эффективного проведения дискуссии относятся:

- 1) подготовленность участников;
- 2) правильное употребление понятий, их единообразное понимание;
- 3) корректность поведения участников;
- 4) установление регламента их выступлений;
- 5) включенность каждого в дискуссию.

Активная включенность студентов в учебный процесс имеет и профессиональную направленность, они получают опыт ведения дискуссии, у них формируется позитивная оценка неограниченных возможностей естественного общения.

Критерий оценивания дискуссии:

«Отлично» ставится, если аспирант ясно изложил суть обсуждаемой темы, проявил логику изложения материала, представил аргументацию и отстаивал собственную точку зрения, ответил на вопросы участников дискуссии.

«Хорошо» ставится, если аспирант полностью раскрыл суть обсуждаемой темы, но не проявил достаточной логики изложения материала, неверно ответил на 1-2 вопроса.

«Удовлетворительно» ставится, если аспирант не полностью изложил суть обсуждаемой темы, не ориентировался в представленном материале, была нарушена логическая последовательность в изложении материала, не представлены аргументы, даны неверные ответы на вопросы участников дискуссии.

«Неудовлетворительно» ставится, если аспирант плохо понимает суть обсуждаемой темы, не смог логично и аргументированно участвовать в обсуждении.

**Эссе** (из фр. «essai» – «попытка», «проба», «очерк»; от лат. «exagium» – «взвешивание») – прозаическое сочинение-рассуждение небольшого объема со свободной композицией, изложенное в жанре критики, публицистики, свободной трактовки какой-либо проблемы. Оно выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета

изучения. Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное мнение о чём-либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный характер.

Эссе – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и аспирантом, но обязательно должна быть согласована с педагогом). Цель написания эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться чётко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать выводы.

#### **Темы для написания эссе:**

1/ Почему мне необходимы знания по возрастной анатомии и физиологии

2/ Как знания по возрастной анатомии и физиологии могут обеспечить качество образования и сохранить здоровье обучающихся.

Эссе должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающую авторскую позицию по поставленной проблеме.

### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **А) Основная литература:**

1. Кокаева И.Ю. Психоэмоциональное здоровье младших школьников и условия его сохранения в современной начальной школе (монография) Под ред. докт. пед. наук, проф. Б.А. Тахохова, Владикавказ: Изд-во СОГУ, - 2009. - 220с.
2. Кокаева И.Ю. Развитие регионального образовательного пространства как фактор сохранения и укрепления здоровья младших школьников (монография) Под ред. докт. пед. наук, проф. Б.А. Тахохова; Владикавказ: Изд-во СОГПИ, – 2010. – 210с.

#### **Дополнительная литература:**

3. Кокаева И.Ю. Основы психогигиены. Учебное пособие; Ставрополь: Изд-во СКФУ, – 2014. – 260с.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Приказ № 189 от 29.12.2010. СанПиН 2.4.2. 2821– 10. с изменениями на 2016 год [Электронный ресурс] URL: <http://rospotrebнадзор.ru/news> (дата обращения: 28.12. 2018).
5. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447790> (дата обращения: 09.09.2019).

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

- библиотеке e-library,
- электронной библиотеке диссертаций РГБ, biblioclub,
- университетской библиотеке online;

собственным библиографическим базам данных:

- электронному каталогу.

г) **методические указания, разработанные составителями Рабочей программы.**

**Методические рекомендации по работе на дистанционной площадке Moodle** находятся на сайте СОГУ URL: <http://dist-edu.nosu.ru>.

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа:** преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: Windows 10 ProforWorkstations; OfficeStandard; Антивирусное программное обеспечение KasperksyTotalSecurity; Услуги связи (доступ к сети Интернет); Услуги видеосвязи (CiscoWebex, Скайп, Zoom, Windows teams и др.); Площадка дистанционного обучения Moodle (lms.nosu.ru); демонстрационные и учебно-наглядные пособия (видеопрезентация).

**Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся:** преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: Windows 10 ProforWorkstations; OfficeStandard; Антивирусное программное обеспечение KasperksyTotalSecurity; Услуги связи (доступ к сети Интернет); Услуги видеосвязи (CiscoWebex, Скайп, Zoom, Windows teams и др.); Площадка дистанционного обучения Moodle (lms.nosu.ru); демонстрационные и учебно-наглядные пособия (видеопрезентация).

**Лаборатории: компьютерные классы:** преподавательский стол, преподавательский стул, столы обучающихся, стулья, классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), колонки, ПК преподавателя, ПК обучающихся, программное обеспечение: Windows 10 ProforWorkstations; OfficeStandard; Система тестирования SunravWebClass; Антивирусное программное обеспечение KasperksyTotalSecurity; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» (Разработка СОГУ); Услуги связи (доступ к сети интернет); Услуги видеосвязи (CiscoWebex, Скайп, Zoom, Windows teams и др.).

**Библиотека, в том числе читальный зал:** столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Консультант+ ; Гарант; Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ (ЭБД РГБ) (<https://dvs.rsl.ru>); ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» (<https://biblioclub.ru>); ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru» (<http://elibrary.ru>); ЭБС «Консультант студента» (<http://www.studentlibrary.ru> ); ЭБС «Юрайт» ([www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)).

## **11. Лист обновления/актуализации**

Программа обновлена.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры НИДО от «01» июля 2019 г. протокол № № 11.

Программа одобрена на заседании совета психолого-педагогического факультета от «02» июля 2019 г. протокол № 10).