



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
 А.Ю. Жильников
« 21 »  2021 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ФТД.02 Психология здоровья субъектов образовательного процесса
(наименование дисциплины (модуля))

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психологическое консультирование участников образовательных отношений

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Магистр

(наименование квалификации)

Форма обучения очная, очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 17 » октября 20 21 г. № 2

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) согласован со следующими представителями работодателей или их объединений, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, к которой готовятся обучающиеся:

Директор филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова» Губкинский филиал
Уваров В.М.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Директор Автономной некоммерческой профессиональной образовательной организации «Региональный экономико-правовой колледж» Чернусских Ю.Л.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Заведующий кафедрой

Л.В. Абдалина

Разработчики:

Профессор

Л.В. Абдалина

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО

Целью проведения дисциплины ФТД.02 «Психология здоровья субъектов образовательного процесса» является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-1	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий.
ПК-2	Способен разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ
ПК-4	Способен осуществлять информирование субъектов образовательного процесса о факторах, препятствующих развитию личности детей, воспитанников и обучающихся и мерах по оказанию им различного вида психологической помощи

В формировании данных компетенций также участвуют следующие дисциплины (модули), практики образовательной программы (по семестрам (курсам) их изучения):

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения			
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
Методология научных исследований	УК-1			
Психодиагностика и экспертиза в деятельности психолога		УК-1		
Психологическое консультирование и профилактика кризисных состояний и ПТСР		УК-1		
Методы психосоциальной коррекции и реабилитации личности			УК-1	
Сказкотерапия в психологическом консультировании	УК-1			
Арт-терапевтические технологии в психологическом консультировании	УК-1			
Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании				УК-1
Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании				УК-1
Психолого-педагогическое сопровождение социализации личности			ПК-2	
Современные направления семейного консультирования			ПК-2, ПК-4	
Супервизия в психологическом консультировании				ПК-2
Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании				ПК-2
Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании				ПК-2
Теоретические основы и технологии оказания психологической помощи		ПК-4		
Учебная практика (педагогическая практика)	УК-1			
Учебная практика (научно-исследовательская работа)	УК-1			
Производственная практика (научно-исследовательская (квалификационная) практика)				УК-1, ПК-2, ПК-4

Производственная практика (преддипломная практика)				УК-1, ПК-2, ПК-4
Производственная практика (производственная практика в профильных организациях)			УК-1, ПК-2, ПК-4	
Психология безопасности		УК-1		
Психология здоровья субъектов образовательного процесса			УК-1, ПК-2, ПК-4	

- для очно-заочной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения					
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Методология научных исследований	УК-1					
Психодиагностика и экспертиза в деятельности психолога		УК-1				
Психологическое консультирование и профилактика кризисных состояний и ПТСП		УК-1				
Методы психосоциальной коррекции и реабилитации личности			УК-1			
Сказкотерапия в психологическом консультировании		УК-1				
Арт-терапевтические технологии в психологическом консультировании		УК-1				
Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании				УК-1		
Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании				УК-1		
Психолого-педагогическое сопровождение социализации личности			ПК-2			
Современные направления семейного консультирования			ПК-2, ПК-4			
Супервизия в психологическом консультировании					ПК-2	
Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании					ПК-2	
Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании					ПК-2	
Теоретические основы и технологии оказания психологической помощи		ПК-4				
Учебная практика (педагогическая практика)	УК-1					
Учебная практика (научно-исследовательская работа)			УК-1			
Производственная практика (научно-исследовательская (квалификационная) практика)					УК-1, ПК-2, ПК-4	
Производственная практика (преддипломная практика)					УК-1, ПК-2, ПК-4	
Производственная практика (производственная практика в профильных организациях)				УК-1, ПК-2, ПК-4		
Психология безопасности		УК-1				
Психология здоровья субъектов образовательного процесса				УК-1, ПК-2, ПК-4		

Этап дисциплины (модуля) ФТД.02 «Психология здоровья субъектов образовательного процесса» в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 3 семестру;
- для очно-заочной формы обучения – 4 семестру.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-1	ИУК-1.1. Анализирует проблемную ситуацию как целостную систему, выявляя ее составляющие и связи между ними	Знать: способы и методы анализа проблемной ситуации в образовательной среде как целостной системы психологии здоровья; Уметь: анализировать проблемную ситуацию в образовательной среде как целостной системы психологии здоровья; Владеть: способами и методами анализа ситуации в образовательной среде как целостной системы психологии здоровья.
	ИУК-1.2. Разрабатывает варианты решения проблемной ситуации на основе критического анализа доступных источников информации	Знать: способы и методы решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде на основе критического анализа доступных источников информации; Уметь: разрабатывать варианты решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде на основе критического анализа доступных источников информации Владеть: способами и методами анализа проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде на основе критического анализа доступных источников информации.
	ИУК-1.3. Вырабатывает стратегию действий для решения проблемной ситуации в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них	Знать: способы и методы решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них; Уметь: разрабатывать варианты решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них Владеть: способами и методами анализа проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них.
ПК-2	ИПК-2.1. Знает методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ	Знать: методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укрепления здоровья, социализации обучающихся и воспитанников. Уметь: применять методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укрепления здоровья, социализации обучающихся и воспитанников. Владеть: навыками реализации методов организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укрепления здоровья, социализации обучающихся и воспитанников
	ИПК-2.2. Разрабатывает психологические рекомендации по	Знать: психологические рекомендации по проектированию образовательной среды,

	проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы	обеспечивающей развития универсальных учебных действий Уметь: Разрабатывать психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы Владеть: навыками реализации психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий.
ПК-4	ИПК-4.1. Знает формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся	Знать: формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом факторов, препятствующих развитию личности детей, воспитанников и обучающихся. Уметь: осуществлять информирование субъектов образовательного процесса просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся . Владеть: методами психологического просвещения субъектов образовательного процесса по профилактике различных заболеваний и оказанию им различного вида психологической помощи
	ИПК-4.2. Разрабатывает и реализует программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся	Знать: приемы и методы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся Уметь: разрабатывать программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; Владеть: навыками реализации программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Тема 1. Введение в научную проблематику психологии здоровья.	УК-1 ИУК-1.1.	Знает: способы и методы анализа проблемной ситуации в образовательной среде как целостной системы психологии здоровья; Умеет: анализировать проблемную ситуацию ситуации в образовательной среде как целостной системы психологии здоровья; .Владеет: способами и	Устный опрос, доклад, эссе, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			методами анализа ситуации в образовательной среде как целостной системы психологии здоровья		
2	Тема 2. Нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса	УК-1 ИУК-1.3 ПК-4. ИПК-4.1.	<p>Знает: формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом факторов, препятствующих развитию личности детей, воспитанников и обучающихся; способы и методы решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них</p> <p>Умеет: осуществлять информирование субъектов образовательного процесса просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; разрабатывать варианты решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них</p> <p>Владеет: методами психологического просвещения субъектов образовательного процесса по профилактике различных заболеваний и оказанию им различного вида психологической помощи; способами и методами анализа проблемной ситуацию психологии здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них.</p>	Устный опрос, доклад, реферат, задание	«Зачтено», «Не зачтено»
3	Тема 3 Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии	ПК-2 ИПК-2.1.	<p>Знает: организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укрепления здоровья, социализации обучающихся и воспитанников.</p> <p>Умеет: применять методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях</p>	Устный опрос, доклад, реферат, задание	«Зачтено», «Не зачтено»

			укреплении здоровья, социализации обучающихся и воспитанников. .Владеет: навыками реализации методов организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укрепления здоровья, социализации обучающихся и воспитанников.		
4	Тема 4 Психологическое здоровье субъектов образовательного процесса	ПК-4. ИПК-4.1.	Знает: формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом факторов, препятствующих развитию личности детей, воспитанников и обучающихся. Умеет: осуществлять информирование субъектов образовательного процесса просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся Владеет: методами психологического просвещения субъектов образовательного процесса по профилактике различных заболеваний и оказанию им различного вида психологической помощи	устный опрос, доклад, реферат, задание	«Зачтено», «Не зачтено»
5	Тема 5. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья в образовательной среде	ПК-2 ИПК-2.2.	Знает: психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий Умеет: разрабатывать психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы Владеет: навыками реализации психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий.	Устный опрос, доклад, реферат, задание	«Зачтено», «Не зачтено»
6	Тема 6. Психологический стресс и синдром	УК-1. ИУК-1.3. ПК-4	Знает: способы и методы решения проблемной ситуации психологии	Устный опрос, доклад, реферат, игра-	«Зачтено», «Не зачтено»

	профессионального выгорания	ИПК-4.2	здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них; приемы и методы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся Умеет: разрабатывать варианты решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них; разрабатывать программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; Владеет: способами и методами анализа проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них; навыками реализации программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся.	тренинг	
7	Тема 7. Сексуальная культура и здоровье	УК-1. ИУК-1.2. ПК-4. ИПК-4.2.	Знает: способы и методы решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде на основе критического анализа доступных источников информации; приемы и методы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся Умеет: разрабатывать варианты решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде на основе критического анализа доступных источников	устный опрос, доклад, реферат, задание	«Зачтено», «Не зачтено»

			<p>информации; разрабатывать программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся;</p> <p>Владеет: способами и методами анализа проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде на основе критического анализа доступных источников информации;</p> <p>навыками реализации программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся.</p>		
8	<p>Тема 8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования</p>	<p>ПК-4. ИПК-4.1</p>	<p>Знает: формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом факторов, препятствующих развитию личности детей, воспитанников и обучающихся.</p> <p>Умеет: осуществлять информирование субъектов образовательного процесса просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся</p> <p>Владеет: методами психологического просвещения субъектов образовательного процесса по профилактике различных заболеваний и оказанию им различного вида психологической помощи.</p>	<p>устный опрос, доклад, реферат, задание</p>	<p>«Зачтено», «Не зачтено»</p>
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	Ответ на билет	«Зачтено», «Не зачтено»

Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

1. Критерии оценивания устного ответа:

- зачтено – знает научную проблематику психологии здоровья, роль и значение занятий физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; умеет применять нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса и методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укрепления здоровья, социализации обучающихся и воспитанников; владеет здоровьесберегающими технологиями в современной системе образования и навыками реализации программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

2. Критерии оценивания выполнения доклада, реферата:

- зачтено – выбрали и использовали форму и стиль изложения, соответствующие целям и содержанию дисциплины; применили связанную с темой информацию, используя при этом понятийный аппарат специалиста в данной области; представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

3. Критерии оценивания типовых заданий:

- зачтено – выбрали и использовали форму и стиль изложения, соответствующие предложенному заданию; применили связанную с темой учебно-методическую информацию, используя при этом понятийный аппарат в данной области; представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

4. Критерии оценивания эссе:

- зачтено – представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы; проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и с обоснованиями, с корректным использованием профессиональных терминов и понятий в контексте ответа; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

5. Критерии оценивания игр:

- зачтено – обучающийся провел анализ избираемых вариантов игровой деятельности, продемонстрировал умение излагать основные положения, обоснованно отстаивать свою точку зрения, воспринимать противоположные точки зрения, отвечать на вопросы оппонентов, демонстрирует необходимое поведение и действия, соблюдает регламент;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

6. Критерии оценивания ответа на зачете:

- Зачтено - знает научную проблематику психологии здоровья, роль и значение занятий физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; умеет применять нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса и методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укрепления здоровья, социализации обучающихся и воспитанников; владеет здоровьесберегающими технологиями в современной системе образования и навыками реализации программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся.

- Не зачтено - знания, умения и навыки не соответствуют критериям «удовлетворительно».

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины

Вопросы для устного опроса

Тема 1. Общее введение в научную проблематику психологии здоровья.

1. Сущность дефиниции «валеологии» как науки.
2. Общие подходы к определению здоровья в работах современных авторов.
3. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
4. Функции, критерии и компоненты здоровья.
5. Экологические факторы. Медицинское обеспечение.
6. Адаптационные резервы организма
7. Биологическое и социальное в природе человека
8. Хронобиология суточного режима

Тема 2. Нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса

1. Виды нормативных документы и правовых актов.
2. Международные организации, обеспечивающие охрану здоровья субъектов образовательного процесса.
3. Система обеспечения и регулирования в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса.

4. Федеральные требования к образовательным организациям в части охраны здоровья обучающихся.

Тема 3. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии.

1. Мотивация здорового образа
2. Формирование стиля здорового образа жизни.
3. Системы оздоровления.
4. Основные модели и сущностные признаки здоровья, группы здоровья.

Тема 4 Психологическое здоровье субъектов образовательного процесса

1. Черты психологически здоровой личности по В.А. Ананьеву
2. Уровни психологического здоровья обучающихся по В.А. Ананьеву.
3. Функции, критерии и компоненты, определяющие психологическое здоровье.
4. Критерии нормы и патологии психологического здоровья личности.
5. Психологическое здоровье обучающихся и образовательный процесс.

Тема 5. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья в образовательной среде.

1. Что означает конструктивное и деструктивное взаимодействие?
2. Межличностные взаимоотношения и их влияние на здоровье человека.
3. Манипуляция способы противостояния манипулятивному воздействию.
4. Условия в образовательном учреждении для формирования образованной конкурентно способной личности.
5. Действия в ситуациях психологической травмы у обучающихся.
6. Профилактика кризисных состояний.

Тема 6. Психологический стресс и синдром профессионального выгорания

1. Механизмов стресса.
2. Механизмы профессионального выгорания.
3. Ключевые положения теории стресса.
4. Ключевые положения теории стресса.
5. Современные положения теории стресса.
6. Симптомы профессионального выгорания
7. Причины возникновения профессионального выгорания
8. Правила самосохранения.

Тема 7. Сексуальная культура и здоровье

1. Понятия «сексуальная культура», «сексуальное здоровье».
2. Сексология как наука, краткий исторический обзор ее становления и развития.
3. Физиология и патология репродукции.
4. Половое воспитание и просвещение в нашей стране.
5. Контрацепция.
6. Профилактика сексуальных дисгармоний.
8. Количественные и качественные основы сексуальности

Тема 8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования

1. Принципы здоровьесберегающей технологии
2. Классификация здоровьесберегающих образовательных технологий
3. Здоровьесберегающая организация учебного процесса.
4. Порядок использования (применения) технологии в практической профессиональной деятельности.

Темы докладов

Тема 1. Общее введение в научную проблематику психологии здоровья.

1. Влияние экологических факторов на формирование здорового поколения.
2. Культура здоровья: история и современность.
3. Философия здоровья.

Тема 2. Нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса

1. Современная концепция здорового образа жизни.
2. Основы законодательства российской федерации в области образования и охраны здоровья.

Тема 3. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии.

1. Экологические факторы.
2. Медицинское обеспечение.
3. Адаптационные резервы организма
4. Биологическое и социальное в природе человека
5. Хронобиология суточного режима
6. Адаптация организма: виды адаптационных изменений, их уровни и характер, механизм.

Тема 4. Психологическое здоровье субъектов образовательного процесса

1. Основы гуманизации педагогической системы образовательного учреждения как условия укрепления психологического здоровья детей и молодежи.

2. Укрепление психологического здоровья студентов в системе деятельности психологической службы вуза

Тема 5. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья в образовательной среде.

1. Методические рекомендации по организации рефлексивной деятельности учащихся.

2. Методические рекомендации по организации ценностно-ориентированной деятельности.

Тема 6. Психологический стресс и синдром профессионального выгорания

1. Профессиональный стресс, его профилактика

2. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.

Тема 7. Сексуальная культура и здоровье

1. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа.

2. Социально-психологические проблемы семьи.

Тема 8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования

1. Организация школы как здоровьесберегающей среды в условиях реализации ФГОС.

2. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования

3. Здоровьесберегающая организация учебного процесса.

Темы рефератов

Тема 1. Общее введение в научную проблематику психологии здоровья.

1. Внутренняя картина здоровья

2. Здоровье и культурная детерминация

3. Здоровье как системное понятие в зарубежной психологии

4. Философия здоровья.

Тема 2. Нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса

1. Правовые основы регулирования сферы образования в Российской Федерации.

2. Нормативно-правовое регулирование организации охраны здоровья обучающихся, осуществляющих образовательную деятельность.

3. Нормативно-правовое регулирование организации оказания медицинской помощи обучающимся.

4. Нормативно-правовое регулирование психолого-педагогической помощи для несовершеннолетних обучающихся, включающих в себя комплекс коррекционно-развивающих занятий.

5. Нормативно-правовое регулирование медицинской помощи для несовершеннолетних обучающихся, включающих в себя комплекс медицинских мероприятий.

6. Нормативно-правовое регулирование социальной помощи для несовершеннолетних обучающихся, включающих комплекс реабилитационных мероприятий.

7. Отраслевые нормативные требования в системе образования для обеспечения безопасности учебно-воспитательного процесса.

8. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

Тема 3. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии.

1. Творчество и здоровье личности.

2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья

3. Болезни цивилизации.

4. Психология здорового образа жизни в контексте Нового Просвещения

5. Работоспособность как критерий профессионального здоровья

Тема 4 Психологическое здоровье субъектов образовательного процесса

1. Отношение к здоровью

2. Личностные факторы, обуславливающие здоровье человека

3. Внутренняя картина здоровья детей и подростков

4. Психическое здоровье студентов

Тема 5. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья в образовательной среде.

1. Адаптационные резервы организма

2. Психологическая устойчивость личности

3. Гендер и здоровье

4. Влияние экологических факторов на формирование здорового поколения.

5. Активизация механизмов самозащиты.

Тема 6. Психологический стресс и синдром профессионального выгорания

1. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека
2. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления
3. Адаптация организма: виды адаптационных изменений, их уровни и характер, механизм.
4. Здоровье как социальная ценность.

Тема 7. Сексуальная культура и здоровье

1. Основы сексуального здоровья
2. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа
3. Профилактическая наркология
4. Основы гигиенической культуры.
5. Сексуальное здоровье в иерархии потребностей.

Тема 8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования.

1. Специфика медицинской помощи при обеспечении отдыха и туризма.
2. Организация медико-социального патронажа обучающихся с ОВЗ.
3. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств в образовательных учреждениях.
4. Национальные образы здоровья и болезни.

Эссе

Тема 1. Общее введение в научную проблематику психологии здоровья.

На основе анализа учебно-методической литературы подготовьте эссе на тему: Каков смысл народного изречения «Слово лечит и калечит?»

Типовые задания

Тема 2. Нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса.

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	ПК-4	ИПК-4.1.
2	УК-1	ИУК-1.3.

Задание 1. Заполните таблицу, перечислив основные права и достоинства ребенка, закрепленные в законодательных актах.

Конвенция ООН о правах ребенка	
Уголовный кодекс РФ	
Семейный кодекс РФ	
ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	

Ключ ответа

Конвенция ООН о правах ребенка дает определение понятия «жестокое обращение» и утверждает меры защиты (ст. 19), а также устанавливает:

- обеспечение в максимально возможной степени здорового развития личности (ст. 6);
- защиту от произвольного или незаконного вмешательства в личную жизнь ребенка, от посягательств на его честь и репутацию (ст. 16);
- обеспечение мер по борьбе с болезнями и недоеданием (ст. 24);
- признание права каждого ребенка на уровень жизни, необходимый для физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития (ст. 27);
- защиту ребенка от сексуального посягательства (ст. 34);
- защиту ребенка от других форм жестокого обращения (ст. 37);
- меры помощи ребенку, явившемуся жертвой жестокого обращения (ст. 39).

Уголовный кодекс РФ предусматривает ответственность:

- за совершение физического и сексуального насилия, в том числе и в отношении несовершеннолетних (ст. 106–136);
- преступления против семьи и несовершеннолетних (ст. 150–157).

Семейный кодекс РФ гарантирует:

- право ребенка на уважение его человеческого достоинства (ст. 54);
- право ребенка на защиту и обязанности органа опеки и попечительства принять меры по защите ребенка (ст. 56);
- лишение родительских прав как меру защиты детей от жестокого обращения с ними в семье (ст. 69);
- немедленное отобрание ребенка при непосредственной угрозе жизни и здоровью (ст. 77).

ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» утверждает право детей, обучающихся во всех образовательных учреждениях, на уважение их человеческого достоинства и предусматривает административное наказание педагогических работников за допущенное физическое или психическое насилие над личностью обучающегося или воспитанника.

Задание 2. Заполните таблицу, впишите определение и характеристику вариативных форм сопровождения участников образовательного процесса в соответствии с Концепцией развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года.

Формы сопровождения участников образовательного процесса	Определение и характеристика вариативных форм сопровождения участников образовательного процесса
--	---

Профилактика	
Диагностика	
Консультирование	
Коррекция и развитие	
Просвещение	
Экспертиза	

Ключ ответа

Формы сопровождения участников образовательного процесса	Определение и характеристика вариативных форм сопровождения участников образовательного процесса
Профилактика	<p>Профилактическая деятельность направлена на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательной организации. В рамках этой деятельности педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирует и совместно с преподавателями и мастерами реализует превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации (в том числе культурно-массовые мероприятия, досуговые и другие); - разрабатывает предложения по формированию здорового образа жизни, профилактики наркомании, ВИЧ/СПИДА, использованию здоровьесберегающих образовательных технологий, а также рекомендации педагогическим работникам в вопросах обучения, развития и взаимодействия с обучающимися; - проводит оценку результатов применения здоровьесберегающих образовательных технологий; - инициирует проектную деятельность для создания психологически безопасной образовательной среды, предупреждения актуальных социальных проблем девиантного, аддиктивного, делинквентного поведения обучающихся, заболеваний, передающихся половым путем; конфликтов (в том числе связанных с этническими различиями, особенностями развития и ограниченными возможностями здоровья обучающихся и т.д.); депрессий и суицидов.
Диагностика	<p>Определяет индивидуальные особенности личности обучающихся, потенциальные возможности в процессе обучения, в профессиональном самоопределении, резервные возможности, на которые можно опереться в ходе коррекционной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявляет обучающихся «группы риска»; - выявляет причины нарушений в обучении, социальной адаптации; - изучает мотивационную сферу обучающихся разных курсов, индивидуальный стиль познавательной деятельности; - выявляет интересы, способности и склонности обучающихся для обеспечения полноценного личностного и

	<p>профессионального самоопределения, а также для формирования состава студенческого самоуправления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляет заключение и характеристики (социально-психологический портрет) личности обучающегося по результатам диагностики с целью ориентации педагогов и родителей (законных представителей) в проблемах личностного и социального развития обучающихся, испытывающих трудности в освоении основной образовательной программы, развития и социальной адаптации; - участвует в работе ПМПк, представляет результаты диагностики; - отслеживает динамику процесса социально-психологической адаптации и профессиональной направленности обучающихся.
Консультирование	<p>Консультирует обучающихся, их родителей (законных представителей) по вопросам обучения, адаптации, развития положительной мотивации к учебно-профессиональной деятельности, личностного самоопределения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - помогает обучающимся в анализе и решении психологических проблем, связанных с личностными особенностями, сложившимися обстоятельствами жизни, взаимоотношениями в семье, группе сверстников, преподавателями, в группе друзей и т.д.; - консультирует администрацию, педагогов, и других работников образовательной организации по вопросам взаимоотношений в коллективе, по вопросам разработки и реализации индивидуальных образовательных программ обучения для построения индивидуального образовательного маршрута обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Коррекция и развитие	<p>Традиционно за коррекционной работой закрепляется смысл «исправления» отклонений, а за развивающей – смысл раскрытия потенциальных возможностей обучающихся. При этом развивающая работа выступает не просто тренингом определенной способности, но ориентирована на работу с другими факторами, определяющими продвижение в учебной деятельности. Данная форма работы предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие социально-психологической компетентности участников образовательного процесса, обеспечивающей возможность выбора личностью своего жизненного пути, самостоятельного решения проблем; - индивидуальную помощь в самоопределении, адаптации и формировании положительной мотивации обучающихся; - обеспечение соответствия личностного развития обучающихся требованиям профессиональной деятельности; - систематическую работу с обучающимися, имеющими отклонения в психологическом и личностном развитии, относящиеся к категории «группа риска»; - развитие навыков саморегуляции и управления стрессом.
Просвещение	<p>Повышает психологическую компетентность преподавателей, обучающихся, их родителей (законных представителей);</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - знакомит преподавателей, администрацию, родителей (законных представителей) в ходе педагогических советов, родительских собраний и консультаций с основными возрастными особенностями личностного развития обучающихся, условиями их психического развития; - информирует о факторах, препятствующих развитию личности обучающихся, о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи; - способствует популяризации психологических знаний среди участников образовательного процесса, формированию у обучающихся потребности в самопознании, саморазвитии; - оказывает помощь преподавателям, мастерам, кураторам групп в выборе методов и способов эффективного взаимодействия с различными категориями обучающихся, позволяющими решать актуальные задачи их обучения, развития и воспитания; - дает информацию о том, где, в каких службах обучающиеся со сложными проблемами могут получить специализированную психологическую помощь, требующую наличия специалистов особой квалификации, особые условия работы и т.д.
Экспертиза	<p>Проводит оценку соответствия образовательной среды (обучающих программ, учебных пособий и т.д.) поставленным в образовательной организации задачам, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в психолого-педагогической экспертизе профессиональной деятельности педагогов, образовательных программ и проектов, учебно-методических пособий и других средств обучения; - проводит психологический мониторинг и анализ эффективности использования методов и средств образовательной деятельности; - участвует в поиске путей совершенствования образовательного процесса педагогическим коллективом; - разрабатывает и реализует программы психологического сопровождения инновационных процессов в образовательной организации, в том числе программы поддержки объединений обучающихся и ученического самоуправления; - принимает участие в разработке и внедрении системы оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, позволяющей вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов.

Тема 3. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии.

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	ПК-2	ИПК-2.1.

Задание 1. Анкета самооценки состояния здоровья (В. П. Войтенко)

Анкета состоит из 28 вопросов, на 27 из них предусмотрены ответы «да—нет», последний вопрос требует конкретного ответа из двух предложенных.

№	Вопросы	Да	Нет
1	Беспокоит ли вас головная боль?		
2	Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от любого звука?		
3	Беспокоят ли вас боли в области сердца?		
4	Считаете ли вы, что у вас ухудшилось зрение?		
5	Считаете ли вы, что у вас ухудшился слух?		
6	Стараетесь ли вы пить только кипяченую воду?		
7	Беспокоят ли вас боли в суставах?		
8	Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?		
9	Бывают ли у вас периоды, когда из-за волнения вы теряете сон?		
10	Беспокоят ли вас запоры?		
11	Беспокоит ли вас боль в области правого подреберья?		
12	Бывают ли у вас головокружения?		
13	Стало ли вам труднее сосредоточиваться, чем в прошлые годы?		
14	Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?		
15	Ощущаете ли вы в различных областях жжение, покалывание, «ползание мурашек»?		
16	Беспокоит ли вас шум или звон в ушах?		
17	Держите ли вы для себя в домашней аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?		
18	Бывают ли у вас отеки на ногах?		
19	Пришлось ли вам отказаться от некоторых блюд?		
20	Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе?		
21	Беспокоит ли вас боль в области поясницы?		
22	Приходится ли вам использовать в лечебных целях минеральную воду?		
23	Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?		
24	Бываете ли вы на пляже?		
25	Считаете ли вы, что вы сейчас так же работоспособны, как прежде?		
26	Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденными, счастливыми?		
27	Много ли вы курите?		
28	Как вы оцениваете свое состояние здоровья: • хорошее; • плохое		

Ключ ответа

Подсчитайте число неблагоприятных ответов на 27 вопросов.

Прибавьте 1, если на последний вопрос дан ответ «плохое».

Итоговая оценка отражает количественную самооценку здоровья 0 — при «идеальном» и 28 — при «очень плохом» самочувствии.

Тема 4. Психологическое здоровье субъектов образовательного процесса.

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	ПК-4	ИПК-4.1.
2	ПК-4	ИПК-4.1.

Задание 1. Заполните таблицу. Определите отличия биомедицинской и биопсихосоциальной (холистической) модели психического здоровья.

Биомедицинская модель	Биопсихосоциальная (холистическая) модель
Что вызывает болезнь?	
Кто ответственен за болезнь?	
Как следует лечить болезнь?	
Кто ответственен за лечение?	
Какое взаимоотношение между здоровьем и болезнью?	
Какая связь между психикой и телом?	

Ключ ответа

Биомедицинская модель	Биопсихосоциальная (холистическая) модель
Что вызывает болезнь?	
Болезнь либо приходит извне, вызывая физические изменения внутри тела (бактерии, вирусы и др.), либо берет начало изнутри (генетическая предрасположенность, врожденный порок сердца и др.)	Человек – сложная система. Болезнь может быть вызвана множеством факторов: биологическими (вирусы, бактерии, структурные дефекты, генетические и др.); психологическими (представления, эмоции, поведение); социальными (нормы поведения, семья, референтные группы, работа, принадлежность к социальному классу, этнической группе и др.)
Кто ответственен за болезнь?	
Поскольку болезни рассматриваются как возникающие из-за биологических изменений, находящихся вне контроля	Человек больше не рассматривается как пассивная жертва. Например, осознание роли поведения в возникновении болезни

человека, люди не считаются ответственными за их появление. Они – жертвы некоторых сил, вызывающих в организме болезненные изменения.	означает то, что на людей может быть возложена ответственность за их здоровье.
Как следует лечить болезнь?	
Лечение рассматривается с позиций вакцинации, химиотерапии, радиотерапии, хирургии и т.д. Все методы направлены на изменение физического состояния тела.	Лечение должно быть целостным (холистический подход), а не касаться только отдельных болезненных биологических изменений. Это включает и изменение поведения, коррекцию в сфере представлений, формирование стратегии согласия с медицинскими рекомендациями.
Кто ответственен за лечение?	
Ответственность за лечение возлагается на врачей.	Поскольку лечится целостный индивид, а не только конкретные заболевания его организма, пациент тоже несет ответственность за свое излечение, за изменение собственных представлений и поведения.
Какое взаимоотношение между здоровьем и болезнью?	
Дискретное, взаимоисключающее и т. п. Это означает, что вы либо здоровы, либо больны. Между этими состояниями не может быть ничего другого	Понятия здоровье и болезнь следует рассматривать как полюсы континуума. На полюсе благополучия – здоровье. На другом полюсе преобладает болезнь, в пределе переходящая в летальный исход. Приближение к этому полюсу сопровождается нарастанием разрушительных процессов, которые порождают характерные симптомы и недомогания. Люди перемещаются по этому континууму от здоровья к болезни и наоборот
Какая связь между психикой и телом?	
Психика и тело функционируют независимо друг от друга, это две самостоятельные субстанции. Психика не способна повлиять на мозг, органы и т.д., поэтому изменения в теле считаются независимыми от изменений в психике. Болезнь может иметь психологические последствия, но не может быть вызвана психологическими причинами	Психика и тело взаимодействуют. Психологические факторы рассматриваются не только как возможные последствия болезни, но и как вносящие вклад в ее этиологию (происхождение)

Задание 2. Назовите следующие девять шагов к счастью и крепкому психическому здоровью, которые представлены в виде направляющих принципов и они должны воодушевить вас активнее контролировать собственную жизнь и создать более позитивную психологическую среду существования для себя и для других людей. Считайте эти шаги своими обязательствами. (Психология и жизнь / Р. Герриг, Ф. Зимбардо; [Пер. с

англ. В. Белоусов и др.]. - 16-е изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2014. - 954 с. : ил.; 24 см. - (Мастера психологии)

Ключ ответа

1. Никогда не говорите о себе ничего плохого. Ищите источники своего несчастья в элементах, которые можно изменить будущими действиями. Себя и других подвергайте только конструктивной критике – что в следующий раз можно сделать по-другому, чтобы добиться желаемого?

2. Сравнивайте свою реакцию, свои мысли и чувства с теми, что есть у ваших друзей, товарищей по работе, членов семьи и других людей, чтобы иметь возможность оценить уместность и пригодность своих реакций, сопоставив их с подходящей общественной нормой.

3. Укрепите свои контакты с окружающими, пусть у вас будет несколько близких друзей, с которыми вы сможете поделиться чувствами, радостями и опасениями. Создавайте, поддерживайте и расширяйте структуры своей социальной поддержки!

4. Выработайте у себя чувство уравновешенной перспективы времени, в рамках которой вы сможете гибко сосредоточиваться на требованиях, предъявляемых задачами, ситуацией и вашими потребностями; ориентируйтесь на будущее, когда предстоит что-то сделать, на настоящее, когда цель достигнута и до результата рукой подать, и на прошлое, чтобы не терять связи со своими корнями.

5. Всегда ставьте себе в полную заслугу свои успехи и счастье (и делитесь положительными эмоциями с другими людьми). Опишите и запомните все качества, которые делают вас особенным и неповторимым, – те качества, которые можно с пользой использовать при контактах с другими людьми. Например, застенчивый человек может одарить словоохотливого тем, что внимательно его выслушает. Определите и помните, в чем ваши сильные стороны.

6. Посмотрите со стороны на то положение дел, которое ныне представляется невыносимым, найдите участливого слушателя. Дайте выход своим чувствам.

7. Помните, что за неудачей и несбывшимися надеждами порой скрывается благо. Они могут означать, что поставленные цели вам не подходят, или спасти от еще больших разочарований в будущем. Извлекайте урок из каждой неудачи. Признавайте поражения, говоря: «Я ошибся», – и двигайтесь вперед. Каждый 139 несчастный случай, каждое злосчастное или крушение надежд могут таить в себе чудесную возможность.

8. Обнаружив, что вы не в силах справиться со стрессом сами или помочь другому человеку в угнетенном состоянии, обращайтесь за помощью к квалифицированному специалисту. В некоторых случаях то, что кажется психологической проблемой, на деле оказывается физическим недугом, и наоборот. Ознакомьтесь с видами услуг, предлагаемыми студенческой службой охраны психического здоровья, до того, как они вам понадобятся, и прибегайте к ним, не опасаясь того, что в вас будут тыкать пальцем.

9. Приучайте себя получать удовольствие от здоровых видов деятельности. Не жалейте времени на то, чтобы расслабиться, поразмышлять о чем-то возвышенном, получить массаж, запустить воздушного змея и насладиться делами, которыми можно заняться в одиночку и которые помогут вам лучше понять и больше ценить себя. Ну, так как вы себя чувствуете? Если неприятности готовы испортить вам настроение, мы надеемся, вы сумеете прибегнуть к когнитивной переоценке, чтобы уменьшить их влияние. Если вы чувствуете себя больным, надеемся, что вы сумеете использовать исцеляющую способность вашего разума, чтобы ускорить выздоровление. Никогда не надо недооценивать способности всех этих разных типов «чувств» влиять на вашу жизнь. Накиньте на эту способность узду и используйте ее!

Тема 5. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья в образовательной среде.

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	ПК-2	ИПК-2.2.

Задание 1. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру)

Данная методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе.

В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надежность увеличивается в сочетании с другими методиками (например, социометрией).

Инструкция к тесту

В предложенной таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе, коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак *, тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

Тестовый материал 1 2 3 4 5 6 7 8

Дружелюбие	Враждебность
Согласие	Несогласие
Удовлетворенность	Неудовлетворенность
Продуктивность	Непродуктивность
Теплота	Холодность
Сотрудничество	Несогласованность
Взаимная поддержка	Недоброжелательность
Увлеченность	Равнодушие
Занимательность	Скука
Успешность	Безуспешность

Ключ ответа

Обработка и анализ результатов теста.

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак *, тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная). На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе.

Тема 7. Сексуальная культура и здоровье.

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1.	ИУК-1.2.
2	ПК-4.	ИПК-4.2.

Задание 1. Вы проводите беседу среди школьников старших классов об инфекциях, передаваемых половым путем (сифилис, гонорея, трихомоноз). Определите основные направления этой беседы.

Ключ ответа

Цель: Совершенствовать работу по формированию сексуальной культуры и здоровья школьников.

Задачи:

1. Дать знания о заболеваниях, передающихся половым путём (ИППП).
2. Продолжить работу по формированию ценностного отношения к своему здоровью.
3. Обобщить знания о способах защиты от заражения ИППП.
4. Оказать помощь в формировании умения предотвращать опасные и экстремальные ситуации, вредные для здоровья.
5. Дать информацию об организациях, проводящих обследование и лечение ИППП.

План беседы:

- I. Вводная часть.
- II. Основная часть.
 1. Что такое ИППП?
 2. Общие признаки ИППП.
 3. Какие заболевания относят к ИППП?
 4. Трихомониаз.
 5. Сифилис.
 6. Гонорея («триппер»).

7. Как выявить ИППП?
 8. Как можно избежать заражения ИППП?
- III. Контрольное задание.
IV. Заключительная часть.

Задание 2. Назовите основные тенденции развития сексуальных правил и норм в России?

Ключ ответа

1. Увеличение открытости темы половых отношений.
2. Возросшее признание рекреационной и реляционной функций половых отношений.
3. Ослабление стереотипов традиционных «половых ролей» (все чаще встречаются партнерские отношения, равенство полов в сексуальных контактах).

Тема 8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования.

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	ПК-4.	ИПК-4.1.
2	ПК-4.	ИПК-4.1.

Задание 1. Заполните таблицу: основные методы пропаганды ЗОЖ.

Название метода	Характеристика метода
Метод устной пропаганды	
Метод печатной пропаганды	
Наглядный метод	
Комбинированный метод	

Ключ ответа

Название метода	Характеристика метода
Метод устной пропаганды	Это самый популярный, экономичный, простой и доступный в организационном отношении метод. Он включает следующие средства пропаганды: лекции, беседы, дискуссии, конференции, кружковые занятия, викторины.
Метод печатной пропаганды	Включает статьи, санитарные листки, памятки, листовки, стенные газеты, журналы, буклеты, брошюры, книги, лозунги
Наглядный метод	Самый многообразный по числу входящих в него средств. Их можно разделить на 2 группы: натуральные объекты и изобразительные средства (объемные и плоскостные).

Комбинированный метод	Метод массовой пропаганды, при которой происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы.
-----------------------	---

Задание 2. Какова структура взаимодействия участников образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья (обучающиеся-педагоги-родители)?

Обучающиеся	Педагоги	Родители

Ключ ответа

Обучающиеся	Педагоги	Родители
Элементарные знания о здоровье и ЗОЖ	Знание о системе формирования ЗОЖ	Личностное осознание значимости здорового образа жизни. Элементарные знания о здоровье и здоровом образе жизни.
Участие в здоровьесберегающем пространстве ОУ, семьи	Осознание необходимости формирования ЗОЖ. Умение применять технологии, методы и приемы, транслирование их на субъектов образовательного процесса	Осознание личной значимости здорового образа жизни. Осознание необходимости формирования ЗОЖ.
Саморегуляция на личностном уровне	Отслеживание результативности работы по формированию ЗОЖ	Саморегуляция на личностном уровне

Игра-тренинг

Тема 6. Психологический стресс и синдром профессионального выгорания

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1., ПК-4.	ИУК-1.3., ИПК-4.2.

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания в деятельности педагога»

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья.

Задачи:

- информирование педагогов о проблеме эмоционального выгорания, его факторах, признаках и способах предупреждения.
- самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию.
- снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции.
- формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

Оборудование: карточки к упражнениям «Без масок», релаксационное видео «Красота природы».

Ход занятия:

Вступительное слово: я рада вас приветствовать. С давних пор профессия педагога относится к особо почитаемым и престижным, потому что учить детей - дело достойное и необходимое. Но работа педагога подчас сопряжена с противоречивыми мыслями и чувствами: не только гордостью за свою профессию, но и горечью и сомнениями в собственной компетентности, не только радостью от удачно проведенного занятия, но и отчаянием от невозможности решить возникшую проблему.

Эмоциональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

Первая стадия, когда человек считает «Работа и больше ничего!». Она начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Вторая стадия, когда человек думает «Мне все – равно!». Возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?» Притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Именно поэтому представителям столь древней профессии зачастую необходима помощь специалиста, который подскажет, как справиться с негативными эмоциями, как восстановить силы после стресса, научит техникам уверенного поведения и способам саморегуляции.

Сегодня, на нашей встрече мы попытаемся понять, что же такое "синдром профессионального выгорания" и как мы можем себе помочь, если таковой обнаружится у нас с вами.

Но для начала давайте настроимся на работу и попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки.

Но для начала давайте настроимся на работу и попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки.

Упражнение «Без масок».

Цель: познакомиться с атмосферой группы.

Инструкция: Закончите фразы, записанные на карточках. Долго не задумывайтесь. Говорите первое, что приходит в голову.

Фразы:

- «Я горжусь тем, что...»;
- «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
- «В последнее время в работе меня огорчало...»
- «Мне бывает скучно, когда я...»
- «Мне очень трудно забыть, но я...»
- «Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»
- «Верно, что я еще ...»
- «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
- «Мои друзья редко...»
- «Думаю, что самое важное для меня...»

Спасибо, за откровенность. (Делается вывод об атмосфере в группе).

Упражнение «Ассоциации».

Цель: Узнаем, какие ассоциации связаны у вас с «эмоциональным выгоранием».

Инструкция: Закройте на минуту глаза и подумайте, какие образы, явления, предметы вы видите, когда слышите слова «эмоциональное выгорание». Поделитесь, кто что представил. (Выслушиваем ответы и обобщаем их, предлагая свои варианты ассоциаций).

Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Ташевой).

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение. Что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?

6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать. Когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Посчитали положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

«Стратегии снятия стресса. Приемы и способы профилактики СЭВ».

Стратегии снятия стресса.

Прежде всего, проанализируйте, что вызывает у вас стресс и как он проявляется. Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации, например, сменив работу, сократив расходы, отремонтировав квартиру и т.п. Наконец, освоите стратегии конструктивного (позитивного) снятия неизбежно возникающих стрессов.

1. Баланс желаний и возможностей.

Скорее всего, вам надо:

- не стремиться всё улучшить,
- меньше мыслить категориями “должен”, “обязан”, “вынужден”,
- прощать себя и других,
- учиться говорить “нет”,
- отсеивать лишнюю информацию.

2. Самоконтроль.

Чтобы лучше преодолевать стрессовые ситуации, надо:

- не быть пассивным, отстаивать свою позицию, но без агрессивности,
- определять проблемы, ставить цели и искать пути их решения,
- прислушиваться к собственным потребностям и заботам,
- стараться выполнять принятые решения.

3. Организация своего времени.

Учитесь эффективно использовать время. Здесь важно следующее:

- выделять приоритетные задачи,
- назначать реалистические сроки,
- делать самое важное или трудное, когда больше всего сил,
- предвидеть стрессовые ситуации и заранее готовиться к ним,
- всегда оставлять время для себя,
- не брать на себя слишком много,
- поручать часть дел другим,
- делать всё по очереди.

Психологическая диета

1. Приятное начало и конец дня. Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.

2. Фиксирование положительных импульсов. Составляйте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.

3. Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов

Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.

Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.

4. Соблюдение пропорции забот и отдыха. Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.

5. Сохранение положительной тематики разговоров.

Необходимо научиться контролировать течение разговора:

- в обычных разговорах старайтесь, как можно меньше затрагивать неприятные темы
- постарайтесь, чтобы неприятный разговор, занимал как можно меньше времени
- старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом
- разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему

4. Взаимоотношения с людьми.

Общение может снимать стресс, и приводить к нему. Старайтесь:

- беречь интимные отношения,
- развивать общительность,
- замечать чувства окружающих и не смешивать их с собственными,
- поддерживать контакты с друзьями,
- подбадривать окружающих.

5. Помощь и поддержка.

Осознайте, что внутри и вне вас всегда найдутся дополнительные ресурсы:

- каждый день подбадривайте себя мыслями “Всё будет хорошо”,
- не стесняйтесь обращаться за помощью к близким, друзьям или специалистам.

Упражнение «Поддержка».

Цель: Следующее упражнение поможет раскрыть наши внутренние ресурсы, снять эмоциональное напряжение, повысить самооценку и уверенность в себе, будет способствовать сплочению нашего коллектива.

Инструкция: Предлагаю всем встать и стряхнуть все, что нас тревожит. (Выполняем дрожание движений ног, рук, тела, головы). А теперь окажем поддержку друг другу. Первый участник называет свое положительное качество и протягивает руку соседу. Например, «Я добрый...» Следующий участник повторяет слова соседа и добавляет свое положительное качество, протягивая руку следующему «Я тоже добрый, но еще я и...». И так, пока все участники не будут связаны одной цепью. (В конце все поднимают руки вверх со словами: «Все будет хорошо!»)

Вывод: Каждый нуждается в одобрении. И нам, связанным одним делом, очень важно уметь оказывать поддержку друг другу!

6. Релаксация

Расслабиться можно разными путями:

- выполняя дыхательные упражнения,
- ведя дневник,
- смотря комедию,
- играя с домашними животными,
- танцуя,
- молясь или медитируя,
- нежась в тёплой ванне,
- посещая салон красоты,
- уезжая в отпуск,
- беседуя с друзьями.

Видео. Релаксация.

Рефлексия: Что запомнилось больше всего? Что нового вы узнали на занятии?

Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства.

Какие стратегии и способы профилактики СЭВ возьмете на вооружение, и будете применять?

Какие выводы из сегодняшней встречи можно сделать

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья, нам, педагогам необходимо следовать нескольким простым рекомендациям:

- Баланс: работа – досуг;
- Организация своей работы;
- Дни эмоциональных разгрузок;
- Регулярные физические упражнения;
- Полноценный сон;
- Делегирование ответственности;
- Активная позиция;
- Наличие хобби.

2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоение дисциплины

Список вопросов к зачету

1. Современное определение здоровья человека
2. Современная концепция здорового образа жизни
3. Субъективные и объективные факторы здорового образа жизни
4. Понятия мотиваций здоровья и формирования стиля здорового образа жизни
5. Основные составляющие здорового образа жизни
6. Здоровье в иерархии потребностей. Мотивация здоровья.
7. Факторы риска, влияющие на здоровье

8. Влияние экологических факторов на здоровье и здоровый образ жизни.
9. Роль наследственности в формировании здоровья личности
10. Концепция здорового питания
11. Сознание и здоровье. Сознательная коррекция здоровья в разном возрасте
12. Двигательная активность и здоровье
13. Понятие «социальное здоровье». Здоровье и социальная структура общества.
14. Режим труда, отдыха и здоровье
15. Профессиональное здоровье личности
16. Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура поведения, здоровье и культура микросоциума
17. Девочка-подросток, девушка и здоровье будущих поколений
18. Сексуальная культура и здоровье
19. Федеральные требования к образовательным организациям в части охраны здоровья обучающихся
20. Планирование семьи
21. Основные положения государственной политики в области охраны здоровья
22. Семейный психологический микроклимат – основа здоровья
23. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья
24. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления
25. Профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики зависимостей
26. Влияние на организм курения, меры профилактики
27. Влияние на организм алкоголя, меры профилактики
28. Профессиональный стресс и его профилактика
29. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.
30. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры.

Комплекс заданий

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

Задания закрытого типа

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-1	ИУК-1.1.	21	ПК-4	ИПК-4.1.
2	ПК-4	ИПК-4.1.	22	ПК-4	ИПК-4.2.
3	ПК-4	ИПК-4.1.	23	ПК-2	ИПК-2.1.
4	ПК-2	ИПК-2.1.	24	УК-1	ИУК-1.1.
5	УК-1	ИУК-1.1.	25	УК-1	ИУК-1.2.
6	УК-1	ИУК-1.1.	26	УК-1	ИУК-1.2.
7	УК-1	ИУК-1.1.	27	ПК-2	ИПК-2.1.
8	ПК-4	ИПК-4.1.	28	ПК-2	ИПК-2.1.
9	УК-1	ИУК-1.1.	29	ПК-2	ИПК-2.1.
10	ПК-2	ИПК-2.1.	30	УК-1	ИУК-1.1.
11	УК-1	ИУК-1.1.	31	УК-1	ИУК-1.2.
12	ПК-4	ИПК-4.1.	32	УК-1	ИУК-1.2.
13	ПК-4	ИПК-4.1.	33	ПК-2	ИПК-2.1.
14	ПК-4	ИПК-4.1.	34	ПК-2	ИПК-2.1.
15	ПК-2	ИПК-2.1.	35	ПК-2	ИПК-2.1.
16	ПК-4	ИПК-4.1.	36	ПК-4	ИПК-4.2.
17	ПК-2	ИПК-2.1.	37	УК-1	ИУК-1.1.
18	ПК-4	ИПК-4.1.	38	ПК-2	ИПК-2.1.
19	ПК-2	ИПК-2.1.	39	ПК-4	ИПК-4.1.
20	ПК-4	ИПК-4.1.	40	ПК-4	ИПК-4.1.

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	1	11	4	21	4	31	1;2;3
2	1	12	1;4	22	2	32	1
3	1	13	2	23	1	33	1
4	1; 3	14	1;3;4	24	2	34	3
5	3	15	2	25	1-В; 2-Г; 3-Б; 4-А	35	1
6	2; 3	16	1	26	1-Б; 2-Г; 3-А; 4-В	36	2
7	1	17	2	27	1	37	4
8	1	18	1-А; В; Г; 2-Б.	28	2	38	2
9	4	19	1;3;4	29	1	39	3
10	1; 2; 4	20	4	30	2	40	3

Задание №1

Одним из первых тему психического здоровья российского народа формулирует уже в самом начале своей творческой деятельности учёный:

1. Бехтерев В.М.
2. Выготский Л.С.
3. Ананьев Б.Г.
4. Теплов Б. Г.

Задание №2

Под здоровьем понимают:

1. Состояние физического, духовного и социального благополучия людей
2. Процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
3. Стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью — к самопознанию и самооценке
4. Совокупность факторов окружающей среды, в полной мере обеспечивающих биологические потребности человека

Задание №3

Чем, в целом, обусловлено физическое здоровье?

1. Способностью организма к саморегуляции
2. Тем, что организм является системой
3. Чертами личности человека
4. Обладает интегральными качествами

Задание №4

Что из перечисленного является моделями здоровья?

1. Медицинская модель
2. Стохастическая модель
3. Биосоциальная модель
4. Кибернетическая модель

Задание №5

Назовите учёного, предложившего классификацию критериев психического и социального здоровья?

1. Дж. Сальзера
2. Р. Бергласа
3. А. Эллис
4. Ф. Розенблатт

Задание №6

Назовите факторы физического здоровья человека?

1. Уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма
2. Уровень физического развития

3. Собственный тип темперамента
4. Личностные черты человека

Задание №7

Назовите критерии социального здоровья?

1. Уважение к иным точкам зрения
2. Эгоизм и эгоцентризм
3. Наличие сознания и воли
4. Толерантность ко всему происходящему

Задание №8

Биологическое здоровье зависит от:

1. Социальных факторов
2. Экологических ресурсов общества
3. Личностной обусловленности
4. Гуманности общества

Задание №9

Гомеостаз в дословном переводе с греческого языка - это...?

1. Нестабильность системы
2. Непредсказуемость
3. Стремление к равновесию
4. Одинаковый, подобный

Задание №10

Выберите критерии психического здоровья человека?

1. Осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
2. Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
3. Способность избавляться от физического или психического напряжения;
4. Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Задание №11

В чем причина необоснованного негативного аффекта здоровья?

1. Позитивное сопоставления представления о себе и требований социума;
2. Отсутствие сопоставления представления о себе и требований социума;
3. Нейтральное сопоставления представления о себе и требований социума;
4. Негативное сопоставления представления о себе и требований социума.

Задание №12

Какие компоненты включает здоровье по определению Всемирной организации?

1. Целостное изменение стиля;
2. Красивое тело;
3. Простая сумма идеальных биологических показателей;
4. Репрезентация образа здоровья.

Задание №13

На что направлены защитно-приспособительные реакции организма?

1. Понижение температуры тела
2. Сохранение постоянства внутренней среды организма и адаптацию к условиям существования
3. Снижение физической активности
4. Обеспечение полноценного питания

Задание №14

Каковы основные культурологические понятия, характеризующие здоровый образ жизни?

1. Телесность;
2. Культурная апроприация;
3. Медикализация;
4. Образ, репрезентация.

Задание №15

Что такое вработывание?

1. Период максимальной работоспособности
2. Начальный период мышечной работы, когда работоспособность постепенно нарастает
3. Период, когда работа продолжается на фоне утомления
4. Время работы после сна

Задание №16

Концепция здорового образа жизни?

1. Является плодом взаимовлияний ряда областей культуры;
2. Определяется директивно;
3. Является изолированной;
4. Принадлежит только медицине.

Задание №17

Как проявляется влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат?

1. Способствуют правильному физическому развитию и тормозят рост;
2. Увеличивают массу мышц и прочность костей, усиливают иммунитет;
3. Улучшают физическое развитие и снижают память;
4. Улучшает осанку и настроение.

Задание №18

Сопоставьте социальные качества характерные для девочек и для мальчиков.

1. Мальчики
2. Девочки

Варианты ответа:

- А) стремлением занять свое место в коллективе
- Б) ориентацией на авторитет взрослых
- В) желанием добиться признания сверстников
- Г) потребностью в общении «на равных» с взрослыми

Задание №19

Какие критерии относятся к психологической устойчивости личности?

1. Способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых)
2. Следования правилам приличия
3. Развитая волевая регуляция
4. Относительная (не абсолютную) стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения.

Задание №20

Какие права ребенка обязуются уважать и обеспечивать государства – участники Конвенции ООН о правах ребенка?

1. Право на жизнь, право на гражданство, право на образование;
2. Право на жизнь, право на семейные связи, право на образование;
3. Право на жизнь, право свободно выражать свои мысли, право на отдых и досуг;
4. Весь комплекс гражданских, политических, экономических, социальных и культурных прав.

Задание №21

Кто несет ответственность за нарушение прав и свобод обучающихся в общеобразовательном учреждении?

1. Лица, совершившие или допустившие нарушения;
2. Органы местного самоуправления;
3. Местные органы управления образованием;
4. Образовательное учреждение, как юридическое лицо.

Задание №22

Дает ли право ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» участвовать в управлении образовательным учреждением родителям (законным представителям) обучающихся?

1. Да, только через родительские комитеты
2. Да, закон предоставляет им такое право, не указывая на форму этого участия
3. Да, только через совет образовательного учреждения
4. нет

Задание №23

Дисциплина, связанная с сохранением, укреплением здоровья населения посредством организованных соответствующих мероприятий (программы по иммунизации, санитарии, просвещению в вопросах здоровья)

1. Общественное здоровье
2. Социальное здоровье
3. Психическое здоровье
4. Здоровый образ жизни

Задание №24

Здоровый образ жизни – это:

1. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий;
2. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление и сохранение здоровья;
3. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья.
4. Способность к выполнению профессиональных функций.

Задание №25

Соотнесите стадии эмоционального выгорания (по Дж. Гринбергу)

1. Доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом, однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность

начинает приносить все меньше удовольствия, и работник становится менее энергичным;

2. Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности;

3. Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени;

4. Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.

Варианты ответа:

А. «Пробивание стены».

Б. Синдром менеджера;

В. «Медовый месяц»;

Г. «Недостаток топлива»;

Задание №26

Соотнесите описание эмоционального выгорания (по В.В. Бойко) какому симптому соответствует?

1. Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе не устранимы.

2. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя.

3. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, к нам часто приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменить, еще и еще раз обдумываем неудовлетворительные аспекты своей работы.-

4. Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы.-

Варианты ответа:

- А) Симптом «загнанности в клетку».
- Б) Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств»;
- В) Симптом «тревоги и депрессии»;
- Г) Симптом «неудовлетворенности собой».

Задание №27

Форма деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности с помощью изменения своего психического состояния путем приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций – это...?

1. Аддиктивное поведение;
2. Деликвентное поведение;
3. Девиантное поведение;
4. Аномальное поведение.

Задание №28

Комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

1. Социальное здоровье
2. Сексуальное здоровье
3. Психическое здоровье
4. Физическое здоровье

Задание №29

Форма, которую принимают наши эмоции, в большой степени зависит:

1. От нашего восприятия обстановки;
2. От нашего отношения к обстановке;
3. От нашей оценки обстановки;
4. От нашего мнения об окружающей обстановке.

Задание №30

Область психологической науки, изучающая обусловленные взаимодействием с матерью закономерности психологического и психического развития на самых ранних этапах онтогенеза человека от зачатия до первых месяцев жизни после рождения

1. Психология развития
2. Перинатальная психология
3. Нейро-патопсихология

4. Психофизиология

Задание №31

Вид активности, который подросток осуществляет в Интернет:

1. Познавательная активность;
2. Игровая активность;
3. Коммуникативная активность;
4. Сохранение здоровья.

Задание №32

Один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма, поскольку оно выполняет энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции

1. Питание
2. Физические нагрузки
3. Сон
4. Эмоциональный покой

Задание №33

Одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека:

1. Образ жизни
2. Стил жизни
3. Внутренняя картина
4. Тренировка

Задание №34

Особое отношение личности к своему здоровью, которое выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию:

1. Образ жизни
2. Стил жизни
3. Внутренняя картина
4. Тренировка

Задание №35

Поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности:

1. Стил жизни
2. Внутренняя картина

3. Тренировка
4. Образ жизни

Задание №36

К методам просветительской деятельности не относятся?

1. Устные
2. Практические
3. Наглядные
4. Комбинированные

Задание №37

Психические явления, отражающие значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека, проявляющиеся в форме переживаний

1. Психическая напряженность
2. Фрустрация
3. Психическое состояние
4. Эмоции

Задание №38

Тревожность, как психическое состояние и свойство личности, имеющее значительное влияние на самооценку человека, в частности, исследуется с помощью:

1. Теста на определение уровня самооценки Т. Дембо и С.Л. Рубинштейна;
2. Методики диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина;
3. Теста на самооценку Г.Ю. Айзенка и А.Г. Шмелева;
4. Тестовой методики на определение самооценки С.Л. Рубинштейна и К.А. Абульхановой.

Задание №39

Реакцией на фрустрацию, понимаемую как долговременное состояние человека, является:

1. Мажорное настроение;
2. Эмоциональный всплеск;
3. Психологическая неудовлетворенность;
4. Психологический гомеостаз.

Задание №40

Процесс развития физических качеств путем использования функциональных резервов, а также формирования и совершенствования двигательных навыков на основе сложных комплексов условных и безусловных рефлексов:

1. Образ жизни
2. Стилль жизни
3. Тренировка
4. Внутренняя картина

Задания открытого типа

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-1	ИУК-1.1	21	ПК-2	ИПК-2.2
2	ПК-2	ИПК-2.1	22	УК-1	ИУК-1.2
3	УК-1	ИУК-1.1	23	ПК-2	ИПК-2.2
4	УК-1	ИУК-1.2	24	ПК-4	ИПК-4.2
5	ПК-2	ИПК-2.2	25	ПК-4	ИПК-4.2
6	ПК-4	ИПК-4.2	26	ПК-4	ИПК-4.2
7	ПК-4	ИПК-4.2	27	УК-1	ИУК-1.2
8	ПК-4	ИПК-4.2	28	УК-1	ИУК-1.2
9	УК-1	ИУК-1.2	29	УК-1	ИУК-1.2
10	УК-1	ИУК-1.2	30	ПК-4	ИПК-4.2
11	УК-1	ИУК-1.2	31	УК-1	ИУК-1.3
12	УК-1	ИУК-1.3	32	УК-1	ИУК-1.1
13	УК-1	ИУК-1.2	33	ПК-4	ИПК-4.2
14	ПК-4	ИПК-4.2	34	УК-1	ИУК-1.1
15	УК-1	ИУК-1.2	35	УК-1	ИУК-1.2
16	УК-1	ИУК-1.2	36	УК-1	ИУК-1.1
17	УК-1	ИУК-1.2	37	УК-1	ИУК-1.2
18	УК-1	ИУК-1.2	38	ПК-4	ИПК-4.2
19	ПК-4	ИПК-4.2	39	ПК-2	ИПК-2.2
20	УК-1	ИУК-1.3	40	ПК-4	ИПК-4.2

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ
1	<p>Здоровье – состояние полной физического психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней (Определение Всемирной организации Здравоохранения).</p> <p>Профессиональное здоровье - это возможность выполнять свою работу и строить карьеру, при сохранении баланса в нашей жизни. Желание внести свой вклад в карьеру, оказать положительное влияние на организацию, в которой мы работаем, и на общество в целом, ведет к профессиональному оздоровлению.</p> <p>При установлении факта состояния здоровья или болезни нередко прибегают к понятию «норма».</p> <p>Норма — состояние оптимальной жизнедеятельности организма в конкретных условиях его существования.</p> <p>Понятие «норма» часто используют как синоним здоровья («здоровье —</p>

	нормальное состояние организма»). И всё же понятие «норма» несколько шире понятия «здоровье». Так, можно быть здоровым человеком, но отличаться от каких-либо общепринятых эталонов нормы (например, роста, массы или габаритов тела, характера общения с другими людьми, уровня интеллекта).
2	«Здоровье психологическое»: 1. Здоровье. 2. Психологическое, личностное. 3. Одухотворяет, возрождает, актуализирует. 4. Личностное, профессиональное развитие человека. 5. Самоактуализация.
3	Введение ФГОС - сложный и многоплановый процесс. Важнейшим фактором, обеспечивающим его успешность, является системность подготовки и комплексность всех видов обеспечения введения ФГОС: нормативного, финансово-экономического, организационного, кадрового, информационного, материально-технического. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации (2001г.) отмечено, что здоровьесбережение должно стать составляющей любой образовательной модели, предлагаемой для организации современной педагогической деятельности. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся и воспитанников образовательных учреждений существует давно, за это время накопилось немало полезной и важной методической и нормативно-правовой документации: Конвенция о правах ребёнка (1989г.). Кодексы Гражданский процессуальный кодекс РФ (с изменениями); Семейный Кодекс РФ (с изменениями); Трудовой кодекс РФ с изменениями и дополнениями. Федеральные законы "Об образовании"; "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПин»; «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» СанПин Постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о лицензировании медицинской деятельности», действующее с 1 января 2009 года; «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Приказы и другие нормативно-правовые акты Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении примерного положения о Центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения". Приказ Министерства образования Российской Федерации от 15 мая 2000 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации». Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта России и РАО; Инструктивные письма «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий,

	направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях». Письмо Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 января 2008 года.
4	<p>При выборе и постановке цели любой деятельности необходимым условием является прогнозирование ее результата, то есть достижения такого будущего состояния, к которому стремится та или иная система.</p> <p>Система содействия здоровью школьников и педагогов должна проектироваться с опорой на следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение безопасной и здоровой среды в сфере обучения, питания; внеклассной и внеурочной деятельности; - формирование чувства ответственности за здоровье личности, семьи и общества; - демонстрация реалистичного и привлекательного диапазона средств для выбора здорового образа жизни; - обеспечение самоуважения и взаимоуважения обучающихся для возможно полной реализации физического, психического и социального потенциала; - развитие интеллектуальной коммуникативной среды в школьном сообществе; - использование потенциала специалистов и других ресурсов сообщества для поддержки образования в области здоровья; - последовательность и преемственность учебных программ в области здоровья с учетом требований государственных образовательных стандартов нового поколения; - создание базы данных информации о здоровье участников образовательного процесса, «базы мастерства» для дальнейшей интерпретации такой информации.
5	<p>Критериями и показателями эффективности модели формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях с учетом индивидуального подхода к обучающимся, воспитанникам могут выступать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учет возрастных особенностей; - целенаправленность использования методов; - реализация интерактивных методов: моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, мозговые штурмы); - реализация технологий обучения навыкам противостояния негативному давлению (коммуникабельность, самоуважение) в соответствии с индивидуальным уровнем развития обучающихся; - направленность на взаимное положительное влияние обучающихся друг на друга; - ориентация на приобретение знаний, умений и навыков; - проведение оценки эффективности деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
6	<ul style="list-style-type: none"> - цель ежедневных физических нагрузок — профилактика гиподинамии, оздоровление организма, поддержание имеющейся формы тела и отдаление старости; - ежедневные физические упражнения включают: пребывание не менее 3 ч на ногах или 10 тыс. шагов, или оздоровительную форсированную ходьбу в течение часа, или пробежки рывками, или бег в течение 0,5 ч, или физические упражнения в спортивном зале; - выбор форм и средств физических нагрузок зависит от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности; - пребывание на свежем воздухе предпочтительнее, поскольку кроме нагрузок человек получает дополнительную порцию кислорода.
7	- имеется в виду спорт в обычной жизни, а не для побития рекордов, как элемент

	<p>ЗОЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивные упражнения в подростковом возрасте развивают организм, способствуют наращиванию мышечной массы и укреплению костного скелета — надо использовать возможности этого возраста; - основной принцип спорта — расширение своих возможностей через преодоление психологического барьера: «Не могу — надо!»; - в отличие от ежедневных физических нагрузок спортивные упражнения имеют большую продолжительность (до 2-3 ч), в связи с чем организм подвергается большей оксигенации.
8	<ul style="list-style-type: none"> -особенности проявления современного туберкулеза; - способы заражения туберкулезом; - методы профилактики туберкулеза: вакцинация и ревакцинация, химиопрофилактика всех лиц, находившихся в контакте с больным туберкулезом — бактериовыделителем, ежегодная флюорография; -создание благоприятных социально-бытовых факторов: улучшение жилищных условий, достаточность питания, повышение материального достатка.
9	<ul style="list-style-type: none"> - о познании и уме – у всякого своя правда; - чувствах – у страха глаза велики; не смейся чужой беде, своя на гряде; не узнав горя, не узнаешь и радости; - о произвольной саморегуляции – не спеши языком, спеши делом; любишь кататься, люби и саночки возить; - о самопознании – не ищи в селе, а ищи в себе; в чужом глазу соринку видишь, а в своем и бревна не замечаешь; яблоко от яблони не далеко падает; - о построении межличностных отношений – где любовь да совет, там и горе нет; семеро одного не ждут; один в поле не воин.
10	<p>В психологии существует понятие «психологическая защита». Это те психологические механизмы, которые стабилизируют наше сознание, сохраняют наши представления о самих себе. Впервые защитные механизмы были выявлены З. Фрейдом. Ниже приведены некоторые защитные механизмы.</p> <p>Замещение - механизм психологической защиты от неприятной ситуации, в основе которого лежит перенос реакции с недоступного объекта на доступный или замена неприемлемого действия приемлемым. За счет такого переноса происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью. Замещение — это та защита, которую все люди (и взрослые, и дети) обязательно используют в повседневной жизни.</p>
11	<p>«Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей» (Семейный кодекс РФ, ст. 63, п. 1). За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию детей родители могут быть привлечены к различным видам юридической ответственности.</p>
12	<p>Закон «Об образовании в Российской Федерации» ответственность за нарушение прав и свобод обучающихся возлагает на образовательное учреждение (ст. 32, п. 4). Речь идет об ответственности образовательного учреждения как юридического лица.</p>
13	<p>«Должностные лица организаций и иные граждане, которым стало известно об угрозе жизни и здоровью ребенка, о нарушении его прав и законных интересов, обязаны сообщить об этом в орган опеки и попечительства по месту фактического нахождения ребенка.</p> <p>При получении таких сведений орган опеки и попечительства обязан принять необходимые меры по защите прав и законных интересов ребенка» (Семейный кодекс, ст. 56, п. 3).</p>

14	<p>Курение вредит и матери, и плоду во время беременности. Наиболее частое последствие курения матери во время беременности для плода – это:</p> <ul style="list-style-type: none"> -малый вес ребенка при рождении: чем больше курит женщина во время беременности, тем меньше будет вес ребенка. -у курящих женщин также более вероятны плацентарные осложнения, преждевременный разрыв плодных оболочек, преждевременные роды и послеродовые инфекционные поражения. -врожденные пороки развития сердца, головного мозга и лица более распространены у новорожденных, рождающихся у курящих беременных, чем у некурящих. -курение матери увеличивает риск синдрома внезапной смерти младенцев. -доказано, что вдыхание табачного дыма независимо от содержания никотина приводит к выраженной гипоксии (снижение поступления кислорода) плода. -среди курящих женщин частота преждевременных родов составила 22%, в то время как у некурящих этот показатель равнялся 4,5%. Особенно высоки показатели мертворождаемости в семьях, где курят и мать, и отец. Считается, что выкуривание женщиной даже 4 сигарет в день представляет серьезную опасность для возникновения преждевременных родов, которая удваивается при выкуривании 5-10 сигарет в день. -даже если Вам удастся избежать этих тяжелых последствий, Ваш ребенок будет часто болеть, не исключена возможность развития заболеваний органов дыхания, в том числе бронхиальной астмой. -по данным ВОЗ, вредное воздействие курения матерей во время беременности сказывается на детях в течение первых шести лет жизни. Дети курящих матерей имеют заметное отставание в росте, интеллектуальном развитии и формировании поведения. -у детей курящих родителей по сравнению с детьми из семей, в которых не курили, выявляются отклонения в развитии способности читать, социальной приспособляемости.
15	Отсутствие смыслообразующего мотива, связанного с эмоциональным выгоранием, а также несформированность саморегуляции.
16	Случаи редукции когнитивного диссонанса.
17	Кофеин без необходимости стимулирует сердечную-деятельность, способствует развитию язвенной болезни.
18	Голод стимулирует активность человека. Гормон голода грелин, действуя на молекулярном уровне на мозг, улучшает память и способность к обучению.
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. доверие и высокая требовательность друг к другу; 2. доброжелательная и деловая критика; 3. достаточная информированность членов группы о его задачах и состоянии дел при их выполнении; 4. свободное выражение собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всей группы; 5. удовлетворенность и принадлежность к группе; 6. терпимость к чужому мнению; 7. высокая степень эмоциональной включенности и взаимопомощи; 8. принятие на себя ответственности за состояние дел в группе каждым из ее членов.
20	<p>Для этого необходимо выяснить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - довольны или недовольны члены группы своим статусом; - довольны или недовольны заработной платой; - содержанием своего труда; - отношениями в организации.

21	Перегрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.
22	Конфликт ролей возникает тогда, когда к работнику предъявляют противоречивые требования.
23	<p>1. Студенты находятся в состоянии стресса.</p> <p>2. Основными проявлениями вызванные стрессом на здоровье человека являются: головные боли, не имеющие характерной локализации; хронические недосыпания и бессонница; функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы: артериальная гипертензия, инфаркт миокарда; нарушение концентрации внимания, повышенная утомляемость, снижение работоспособности; нарушения желудочно-кишечного тракта: гастрит, язва, диспепсии невротического генеза; обостряются онкологические проблемы; снижение иммунитета, вследствие чего организм может подвергнуться вирусной инфекции; нарушение нейроэндокринной регуляции, нерегулярная выработка гормонов, приводит к развитию остеопороза, сахарного диабета или к другим обменным заболеваниям; дистрофия тканей мозга, мышечная ригидность или атония.</p> <p>3. Для снятия стресса наиболее правильный выбор - заняться спортом.</p> <p>4. Для снятия напряжения полезно изменить направленность переработки сигналов достижению этой цели и служит физическая нагрузка.</p> <p>Активная деятельность ускоряет обмен веществ в организме, очищая его от токсинов и других продуктов жизнедеятельности, способствует повышению физической подготовки и помогает отвлечься от неприятностей. В результате физических упражнений происходит улучшение кровообращения, что улучшает работу сердца, кислород, активно поступающий в лёгкие, улучшает работу дыхательной системы. В результате процесса метаболизма выделяется гормон эндорфин - гормон счастья. В отличие от адреналина эндорфин поднимает настроение.</p>
24	<ul style="list-style-type: none"> - особенности организма в юношеском возрасте, влияющие на питание; -энергетическая ценность пищевого рациона 2500-3000 ккал; - молодому организму нужны белки, необходимые для восстановления и строительства тканей организма; - рекомендуются овощи, фрукты и другие продукты, содержащие в изобилии клетчатку, пектиновые вещества; - регулируется прием углеводов (сахара, белого хлеба, сдобы, кондитерских изделий, варенья); -соблюдение ежедневной двигательной активности.
25	<p>1.Факторы риска у Р. могут появиться желания попробовать «таблетки счастья – экстази.»</p> <p>План индивидуальной беседы.</p> <p>1.Обращение .</p> <p>2. Правда, об экстази.</p> <p>3.Последствия наркомании</p> <p>4. Сделай вывод сам.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Наркотик это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику, (внутренние органы – за счет мозгового нарушения) · Правда, об экстази. <p>О том, как танцы под экстази сменяются похоронной музыкой. Экстази - наркотик вне закона. Американское агентство по борьбе с наркотиками классифицирует экстази, как наркотик из "Списка1» опасных препаратов, которые никоим образом не используются в медицине · Трагично то, что экстази один из наиболее популярных наркотиков среди сегодняшней молодежи. · При</p>

	<p>употреблении вместе с алкоголем экстази является чрезвычайно опасным и может, на самом деле, быть смертельным. Известны случаи, когда молодые люди умирали, приняв экстази всего лишь один раз. · Вред от экстази, "наркотика для избранных" настолько значителен, что количество поступающих в реанимационные отделения выросло более чем на 1200% с тех пор, как экстази стал "клубным наркотиком", который чаще всего появлялся на рэив-дискотеках и танцплощадках. · Ты даже не замечаешь, как ты быстро привыкаешь, попробовав одну таблетку. Потом хочется еще больше и больше, утрачиваешь инстинкт самосохранения, способность к жизнедеятельности, ухаживать за собой. · В итоге перестанешь заниматься или попросаешься с любимым занятием – плаванием и дайвингом. · Знаешь, люди, которые употребляют кокаин, живут не больше четырех лет. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого что их носовая перегородка утончается, что наводит к смертельному кровотечению. · Рано или поздно, но у каждого наркомана только один выход – преждевременная, неминуемая смерть, самоликвидация от передозировки или суицид.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Инфекционные заболевания у наркоманов встречаются значительно чаще, чем у лиц, не употребляющих наркотические препараты. · Наркоманы, употребляющие наркотики внутривенно, и их сексуальные партнеры имеют высокий риск ВИЧ - инфицирования. · Большинство, принимающих наркотики, внутривенно инфицированы вирусом гепатита С. · Наркоманы имеют высокие шансы заболеть туберкулезом вследствие плохих гигиенических условий жизни и ослабленной иммунной системы. · Женщины, употребляющие наркотики в течение 3-4 лет обычно утрачивают детородную функцию. · Для детей наркоманок характерны малая масса тела, замедление роста, иногда наблюдаются уродства. <p>Сделай вывод, стоит ли тебе попробовать хоть одну таблетку. Помни, какой вред приносят человеку наркотики!</p>
26	<ul style="list-style-type: none"> - технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла); - воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности студентов, различные воспитательные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.). - План: - Профилактика нарушений репродуктивного здоровья - Обеспечение гражданам возможности получения достоверной информации о своем здоровье, методах его сохранения - Санитарно - гигиеническое воспитание населения: пропаганда здорового образа жизни, контрацепции, планирования беременности; антипропаганда абортов, вредных привычек. · - Планирование беременности в возрасте от 20 до 30 лет и тщательная подготовка будущих родителей к ней. Возможность планирования следующих беременностей, в том числе предупреждение нежелательной. - Ведение здорового образа жизни, в том числе отказ от вредных привычек, так как, нанося существенный урон общему состоянию здоровья человека, курение, алкоголь и наркотики, наносят сокрушительный удар и по репродуктивной функции. ЗОЖ способствует благоприятному течению беременности и родов, рождению здорового ребенка. - Забота о своем здоровье, в том числе его составляющей - репродуктивном здоровье, должна стать нормой и культурой поведения каждого человека и всего общества.

	- Профилактика заболеваний передаваемых половым путем (безопасный секс с постоянным партнером).
27	<p>Указанные особенности личности рассматриваются в психологии как создающие склонность к конфликтным отношениям с другими людьми, что может способствовать дезадаптации нового сотрудника и развитию не благоприятного психологического климата.</p> <p>Адаптация будет более эффективной, если использовать процедуру введения в должность, осуществляемую руководителем, содержанием которой является предоставление новому сотруднику информации об организации, о нормах поведения, графике работы, знакомство с сотрудниками, т.к. показателем социальной адаптации является отсутствие конфликтов и чувство удовлетворенности работой у нового сотрудника.</p> <p>Благоприятный психологический климат пед. коллектива способствуют продуктивной совместной деятельности.</p>
28	Имело место отсутствие смыслообразующего мотива, связанного с профессиональной деятельностью, а также отсутствие сформированности саморегуляции, что может служить предпосылкой развития первой стадии профессионального выгорания: начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе.
29	<p>- Этой фразой наблюдательный русский народ издавна характеризует алкогольную деградацию личности у длительно пьющих людей. Как правило, у них в этой стадии уже потеряно все: семья, работа, материальные и духовные ценности.</p> <p>- В настоящее время можно наблюдать быстрое развитие алкогольной энцефалопатии у людей, злоупотребляющих алкоголем. Для неё характерны: снижение памяти на недавние события, неспособность осваивать новые навыки, примитивность мышления, потеря жизненных ценностей и пр.;</p> <p>- Как правило, деградация личности начинает развиваться через 5-7 лет у людей, злоупотребляющих алкоголем.</p> <p>- Великие умы человечества нередко оказывались в роли «непризнанных гениев». Это приводило к их тяжелой депрессии и попыткам снять хронический стресс самым доступным антидепрессантом – алкоголем. Создав шедевры, которые потомки оценили только много лет спустя, они трагически уходили из жизни совсем молодыми. Есенин, Высоцкий, Ван-Гог...;</p> <p>- Не алкоголь снимает стресс, а общение с веселыми умными людьми – с общими интересами и целями. А здесь за компанию можно и выпить немного благородных напитков.</p>
30	<p>- Отсутствие ограничений на торговлю алкоголем было связано, возможно, с тяжелым экономическим состоянием страны в «постперестроечные» годы. При этом алкоголь являлся самым простым и быстрым способом забрать у населения зарплату обратно в казну.</p> <p>- Употребление алкоголя подростками может крайне пагубно сказаться на здоровье растущего организма. Имея несовершенный аппарат обезвреживания этанола в печени (недостаточную активность алкогольдегидгеназы – фермента, разрушающего алкоголь), подростки не имеют защитного барьера против токсического действия алкоголя на все органы и системы.;</p> <p>- Употребление пива в больших дозах вызывает такой же опьяняющий эффект, как и более крепкие напитки. При этом очень быстро развивается психическая зависимость – «пивной алкоголизм».;</p> <p>- Позиция студента - психолога вуза может быть только однозначной – полное согласие с данным законом. Борьба за здоровье молодежи является приоритетной</p>

	задачей не только всей российской медицины, но каждого будущего психолога.
31	<p>- Пассивное курение;</p> <p>- Регулярное пребывание рядом с курящим (в роли пассивного курильщика) в 2,5 раза повышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом по сравнению с теми людьми, которые не подверглись действию вторичного табачного дыма. Пассивное курение способствует развитию у них гиповитаминозов, ведет к потере аппетита и расстройству пищеварения. Не курящие становятся беспокойными, плохо спят, у них бывает длительный, плохо поддающийся лечению кашель, чаще сухой, носящий приступообразный характер. В течение года они болеют бронхитом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) 4-8 и более раз. Гораздо чаще, чем среди некурящих людей.</p> <p>- Отказ от курения, либо полный запрет курения в комнате. Закаливание, правильное полноценное питание, витамины и др;</p>
32	Вместе со старым обществом разрушается и старая, традиционная мораль. Она отражается и на общественной нравственности, в частности, на разрушении запретов и ограничений в отношениях между полами. Эти отношения упрощаются, становятся более циничными, следовательно, растет число половых партнеров и сближение происходит не на основе сильного чувства, а на основе сиюминутной прихоти. Отсюда – увеличивается риск заражения ИППП. Примеры – постперестроечный период, социальные революции и гражданские войны.
33	Спортивные брюки из синтетической ткани; футболка хлопчатобумажная; носки хлопчатобумажные; кроссовки легкие, с воздухопроницаемыми вставками.
34	В яичках происходит образование мужских половых клеток, для развития которых необходима температура несколько ниже температуры тела... Рекомендации для родителей: приучайте мальчиков к различным системам закаливания (система П. К. Иванова), не кутайте их сверх меры, это может сказаться на потомстве.)
35	Все электромагнитные поля (ЭМП) небезопасны для здоровья человека. По сравнению с другой бытовой техникой мобильный телефон более вреден. Поток волн с частотой от 400 до 1200 МГц (частота сотового телефона) облучает головной мозг. ЭМП способствуют развитию раковых заболеваний, могут быть причиной появления бесплодия у мужчин, отклонений в нервной и иммунной системах, нарушения слуха, головных болей. Считается, что самое сильное облучение человек получает от мобильного телефона, действующего на частоте 812 МГц, а это наиболее современный цифровой стандарт. Говорят, в самом человеке заложена система его уничтожения - в его стремлении к благам цивилизации.)
36	Установлено, что сперматозоиды выбрасываются активно в сперму тогда, когда мужчина (точнее, его Якобсонов орган, находящийся в носу и реагирующий на феромоны) улавливает, что у женщины, которая находится рядом с ним, овуляция. Нос мужчины передает сигнал в мозг о возможном оплодотворении, после чего просвет семявыносящего протока широко открывается. Как показали исследования, примерно 60% случаев бесплодия неизвестной этиологии связаны с нарушением работы этого «предохранительного клапана», вызванным ослабленной чувствительностью рецепторов носоглотки.)
37	Это означает, что человек болен. Например: припухлость верхнего века (нарушение сердечной деятельности); припухлость нижнего века (нарушение функции почек); желтоватая кожа (нарушение функций печени или желчного пузыря) и т. д. Один критический взгляд в зеркало может сказать о состоянии здоровья больше, чем многочасовые медицинские исследования. Об этом

	говорит врачебный опыт, накопленный еще со времен Гиппократы. Немало ценной информации содержится на наших ладонях, в мимике и жестике, в походке, в глазах. Даже почерк изменяется при болезни.)
38	<p>Авторитарная педагогика способствует подавлению эмоций: «Не плачь, атаманом будешь».</p> <p>В начале 90-х гг. XX в. итальянские ученые Галлезе и Риццолатти обнаружили зеркальные нейроны (mirror neurons), отвечающие за эмпатию и интеллект. Приглушение действия зеркальных нейронов вызывает у человека не только неспособность сопереживать, но и интеллектуальную тупость.)</p>
39	<p>Твердая ровная постель сохраняет функциональную деятельность кожи, ускоряет обменные процессы (человек во сне худеет), препятствует искривлению положения позвонков.</p> <p>При нарушении шейного лордоза нарушается кровоснабжение мозга и проведение нервных импульсов (возникает головная боль, нарушение зрения и др.). Поэтому для профилактики возможных нарушений шейного лордоза необходимо спать на валике. Если все же используется подушка вместо валика, то высота ее должна быть не более пяти сантиметров.)</p>
40	<p>Пять советов по организации правильного питания.</p> <p>Первый совет: каждый кусок пищи надо жевать до степени непроизвольного глотания. Полноценное пережевывание пищи способствует перевариванию ее ферментами ротовой полости и экономит силы желудка, печени, поджелудочной железы (профилактика гастритов, язвенной болезни, гепатита, панкреатита, диабета).</p> <p>Второй совет: строго соблюдайте режим дня. После пробуждения за завтраком человек должен получить не менее 2000 ккал. А та же порция вечером приводит к ожирению. Ключ этого феномена кроется во внутренних часах органов пищеварения, когда до обеда они преобразуют углеводы в энергию, а вечером — в жиры. По данным хронобиологии больше всего желудочной кислоты образуется в 13 часов, даже если при этом человек ничего не ест, что необходимо учитывать для планирования обеденного перерыва.</p> <p>Третий совет: не ешьте все подряд. Желудок по-разному реагирует на крахмалистую пищу и на белковую. Первые стадии переваривания крахмалов и белков происходят как бы в противоположных средах: одни требуют щелочной среды (в основном пталин слюны), а другие - кислой (пепсин и другие ферменты). При употреблении больших количеств пищи нормальное пищеварение бывает затруднено, так как белки в основном перевариваются в нижнем отделе желудка (где расположены железы, выделяющие пепсин и т. п. соки), а крахмалы — в верхнем, где продолжается слюнное пищеварение.</p> <p>Четвертый совет: не пере едайте. Даже некачественная пища при малых порциях не всегда вызовет заболевание дизентерией и другими острыми кишечными инфекциями, так как кислая реакция желудочного сока убивает болезнетворные микроорганизмы. Природа снабдила нас защитой, но ее можно сломать при чрезмерном усердии в еде.</p> <p>Пятый совет: главное правило при выборе продуктов питания - по возможности избегать рафинированных, консервированных, обработанных химикалиями или консервантами продуктов, а также продуктов, обогащенных искусственными витаминами и различными пищевыми добавками, красителями и прочими химическими веществами.</p>

Дайте определение понятиям «здоровье», «норма», «профессиональное здоровье». Назовите основные составляющие здоровья.

Задание №2

Придумайте свой синквейн на тему «Здоровье психологическое»?»

Слово «Синквейн» — французское, обозначающее «пять строк».

При выполнении данного задания существуют определенные правила:

1. В первой строчке тема называется одним словом (обычно существительным).
2. Вторая строчка - описание темы в двух словах (двумя прилагательными).
3. Третья строчка - описание действия в рамках этой темы тремя словами.
4. Четвертая строчка - фраза из четырех слов, показывающая отношение к теме.
5. Последняя строка - синоним из одного слова, который повторяет суть темы.

Задание №3

Какие существуют нормативно-правовые документы по охране и укреплению здоровья участников образовательного процесса федеральные, (региональные, общеобразовательного учреждения)?

Задание №4

Каковы цели, задачи и педагогические условия реализации системной модели здоровьесформирующей деятельности в общеобразовательном учреждении?

Задание №5

Перечислите критерии и показатели эффективности модели формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, варьирующиеся с учетом индивидуального подхода к обучающимся.

Задание №6

Вам предстоит проведение беседы со школьниками старших классов о роли ежедневных физических нагрузок. Определите основные направления беседы.

Задание №7

Вам предстоит проведение беседы со школьниками старших классов о роли спорта в этом возрасте. Определите основные направления беседы?

Задание №8

Вам предстоит проведение беседы с обучающимися о профилактике хронических заболеваний легких и туберкулеза. Определите основные направления этого занятия.

Задание №9

Ниже приведены выражения народной мудрости, отображающие некоторые факты, психического здоровья людей. Постарайтесь разделить их на следующие группы:

- о познании и уме;
- о чувствах;
- о произвольной саморегуляции;
- о самопознании;
- о построении межличностных отношений.

Семеро одного не ждут;
 один в поле не воин;
 не узнав горя, не узнаешь и радости;
 не смейся чужой беде, своя на гряде;
 яблоко от яблони недалеко падает;
 у страха глаза велики; любишь кататься, люби и саночки возить;
 в чужом глазу соринку видишь, а в своем и бревна не замечаешь;
 не ищи в селе, а ищи в себе;
 не спеши языком, торопись делом;
 где любовь да совет, там и горя нет;
 у всякого своя правда.

Задание №10

На уроке физкультуры, во время футбольного матча, нападающий, не попавший в ворота, сильнейшим ударом посылает отскочивший мяч, причем в любом направлении. Таким образом, происходит разрядка накопившейся энергии. Определите, к какому защитному механизму относится данная ситуация?

Задание №11

Опишите, с точки зрения «Семейного кодекса». Кто несет основную ответственность за обеспечение условий жизни, необходимых для развития ребенка?

Задание №12

Опишите, с точки зрения закона «Об образовании в Российской Федерации». Кто несет ответственность за нарушение прав и свобод обучающихся в общеобразовательном учреждении?

Задание №13

Проанализируйте ситуацию: Вам стало известно, что соседи по подъезду жестоко обращаются со своим ребенком. Какие действия вам следует предпринять?

Задание №14

Прочитайте отрывок консультативной ситуации. Какие факторы риска могут оказать отрицательное влияние на репродуктивное здоровье супругов?

Кабинет психолога посетила девушка 19 лет. Не работает, студентка второго курса ВУЗа. Стаж курения девять лет, выкуривает по две пачки сигарет в день. Вышла замуж год назад. Находится на третьем месяце беременности. Бросить курить отказывается. Муж не вмешивается, так как сам курит с 16 лет. Пациентка встала на учет в женской консультации по беременности. Не понимает, какой вред наносит своему еще не родившемуся ребенку. Оба супруга курят дома, на кухне.

Задание №15

Преподаватель А. – высококвалифицированный специалист с большими потенциальными возможностями. Заведующий кафедрой возлагал на него большие надежды по разработке и постановке одного из новых учебных курсов. Однако А. никакой активности не проявляет. К учебному процессу относится достаточно прохладно, без явного интереса. О причинах своего отношения ничего не говорит.

Определите, какое психологическое состояние имеет место быть?

Задание №16

Если человек решил бросить курить, он больше будет интересоваться статистикой рака легких, участвовать в кампаниях против курения и т.д. Если же он решил продолжить курить, он выдвинет аргументы типа: "Бросить курить – значит растолстеть" или "Когда я не курю, я становлюсь раздражительным".

Какой психологический феномен имеет место?

Задание №17

Обоснуйте пословицу: «Кто много кофе пьет, тот болезнь найдет»:

Задание №18

Обоснуйте слова Сократа с позиции физиологии человека: «Лучшая приправа к жизни — голод»?

Задание №19

Благоприятный климат, каждым человеком переживается как состояние удовлетворенности отношениями с окружающими людьми в группе. Это повышает настроение человека и положительно влияет на

желание работать в данной группе, что естественно сказывается на здоровье, настроении человека, его работоспособности и активности.

Опишите важнейшие признаки благоприятного социально-психологического климата по Б.Д. Парыгину.

Задание №20

Согласно Л.Г. Почебут о состоянии социально-психологического климата в образовательной организации, можно судить по показателю «удовлетворенность» или «неудовлетворенность» членов коллектива.

Опишите, каким образом можно выяснить данные показатели?

Задание №21

Педагогу поручили непомерное количество заданий или необоснованный объем поручений на данный период времени. В этом случае обычно возникает беспокойство, фрустрация (чувство крушения), а также чувство безнадежности и материальных потерь.

Проанализируйте ситуацию и определите, какой психологической фактор вызывает "профессиональный" стресс.

Задание №22

Педагог может получить задание немедленно реагировать на просьбы родителей, но, когда его видят разговаривающим с родителями, то говорят, чтобы он не забывал реагировать на соблюдения формальных требований организации.

Проанализируйте ситуацию и определите, какой фактор, действующий внутри организации, вызывает стресс?

Задание №23

Два здоровых студента, живущих в одной комнате общежития, очень сильно поссорились. Оба находились в возбуждённом состоянии; один из них пошел в спортзал, другой – пошёл в библиотеку и пытался почитать книгу.

Проанализируйте данную ситуацию, оцените состояние, которое возникло у студентов? Укажите неблагоприятное воздействие данного состояния на организм? Кто из студентов выбрал наиболее благоприятный вариант выхода из данного состояния, объясните почему?

Задание №24

Вас попросили провести занятие среди студентов 1 курса СПО о рациональном питании. Перечислите основные направления этой беседы?

Задание №25

Обучающийся Р, юноша 18 лет, учится на первом курсе ВУЗа. Любит заниматься плаванием, дайвингом. Пришел к Вам за советом, как к психологу. Р. ходит с друзьями на дискотеку, где им каждый раз настойчиво

предлагают «таблетки счастья - экстази». Кто-то из друзей уже попробовал, а Р. все сомневается.

Составьте план и тезисы индивидуальной беседы с Р, убедите его, что не только, пробовать, но даже смотреть на наркотики не надо! Будьте убедительны.

Задание №26

Вас попросили провести занятие по профилактике нарушений репродуктивного здоровья среди студентов 1 курса СПО.

Какие здоровьесберегающие технологии Вы как психолог используете при подготовке занятия? Составьте план мероприятия по профилактике нарушений репродуктивного здоровья.

Задание №27

В сложившийся педагогический коллектив пришла новая преподаватель, личность которой характеризуется рядом особенностей: завышенная самооценка, стремление доминировать во что бы то ни стало, упрямство, излишняя прямолинейность.

Осуществите психологический анализ личности нового специалиста и спрогнозируйте её поведение в незнакомом для неё коллективе?

Задание №28

Преподаватель А. - высококвалифицированный специалист с большими потенциальными возможностями. Заведующий кафедрой возлагал на него большие надежды по разработке и постановке одного из новых учебных курсов. Однако А. никакой активности не проявляет. К учебному процессу относится достаточно прохладно, без явного интереса. О причинах своего отношения ничего не говорит.

Определите, какие психологические явления имели место и можно ли считать данное поведение как состояние профессионального выгорания?

Задание №29

У русского народа есть меткое выражение: «Пропил мозги». Проанализируйте данное выражение, на чем основано это наблюдение? Как приёма алкоголя влияет на развитие личности?

Задание №30

В группе студентов - психологов разгорелись дебаты по поводу законопроекта, принятого Государственной думой, об ограничении торговли алкогольной продукцией вблизи школ, техникумов, детских садов, принят закон об ограничении демонстрации рекламы пива и табака в СМИ в дневное время. Часть одноклассников категорически против этого закона.

Каково влияние алкоголя на молодежь? Зачем запрещать рекламу пива, если содержание этанола там всего 3%? Какова Ваша позиция по этому вопросу?

Задание №31

Студенты проживают в общежитии втроем в одной комнате, двое студентов курят в присутствии третьего не курящего однокурсника.

Назовите факторы риска для не курящего однокурсника? Как пассивное курение влияет на здоровье? Дайте рекомендации.

Задание №32

Известно, что рост числа заболеваний ИППП приходится на периоды социальных потрясений. Почему?

Задание №33

Из предложенной одежды и обуви подберите себе костюм для занятий спортом (спортивные игры) на воздухе при условиях: температура +15 °С, ветер 2–4 м/с, сухо:

- спортивные брюки из синтетической ткани;
- спортивные трусы (шорты);
- футболка хлопчатобумажная;
- куртка из влаго– и воздухопроницаемой ткани;
- спортивный свитер;
- майка спортивная;
- носки шерстяные;
- носки хлопчатобумажные;
- кроссовки утепленные;
- кроссовки легкие, с воздухопроницаемыми вставками;
- шапка спортивная шерстяная.

Задание №34

Почему внутренние половые органы мужчины - яички - вынесены наружу и находятся в мошонке?

Задание №35

Вреден ли мобильный телефон для здоровья?

Задание №36

Какая существует связь между хроническим заболеванием дыхательных путей (бронхитом курильщика, ринитом, гайморитом) и мужским бесплодием?

Задание №37

С незапамятных времен люди стремятся на основании видимых внешних признаков сделать вывод о недоступном глазу внутреннем состоянии человека. Вследствие этого уже 5000 лет назад Гермес Трисмегис смог сформулировать в своем труде «Изумрудная доска» следующее: «Что внутри, то и снаружи, «Что снаружи, то и внутри».

Что это означает?

Задание №38

Какая существует связь между эмпатией и интеллектом?

Задание №39

Дайте анатомо-физиологическое обоснование правилам «твердой ровной постели» и «твердой подушки» К. Ниши

Задание №40

Составьте рекомендации по ведению здорового образа жизни, например, по нормализации массы тела?

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Преподаватель доводит до сведения обучающихся на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Зачеты проводятся в день последнего в данном семестре занятия по соответствующей дисциплине (модулю) в соответствии с рабочей программой.

Зачеты служат формой проверки освоения учебного материала дисциплины (модуля).

Результаты сдачи зачета оцениваются по шкале: «зачтено», «не зачтено».

В целях поощрения обучающихся за систематическую активную работу на учебных занятиях и на основании успешного прохождения текущего контроля допускается выставление зачетной оценки без процедуры сдачи зачета.

Зачеты принимаются преподавателями, ведущим занятия по дисциплине (модулю).

Зачет проводится по билетам. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Во время зачета с разрешения преподавателя обучающийся может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими материалами.

Обучающийся при подготовке ответа ведет необходимые записи, которые предъявляет преподавателю. При отказе обучающегося от ответа в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

Результаты зачета заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость. Если обучающийся не явился на зачет, в ведомости напротив фамилии обучающегося делается запись «не явился». Неявка на зачет без уважительной причины приравнивается к оценке «не зачтено».

В зачетную книжку выставляется соответствующая оценка, полученная обучающимся. Оценка «не зачтено» в зачетную книжку не ставится. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается.

Прием зачета у обучающегося прекращается при нарушении им дисциплины, использовании неразрешенных материалов и средств мобильной связи. В этом случае обучающемуся в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

В случае несогласия обучающегося с оценкой, выставленной на зачете, он имеет право подать апелляцию.