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

АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ

Подписано цифровой подписью: АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ
Дата: 17.09.2025 15:43:46 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____ А.Ю. Жильников
«17» сентября 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Психология здоровья
(наименование дисциплины (модуля))

Основы психологии
(наименование ДПП профессиональной переподготовки)

Квалификация выпускника Психолог в социальной сфере
(наименование квалификации)

Форма обучения очно-заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж
2025

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

Протокол от «01» сентября 2025 г. № 1

Заведующий кафедрой _____ А.Ю. Жильников
(подпись) (инициалы, фамилия)

Руководитель обучения по программе _____ А.Ю. Жильников
(подпись) (инициалы, фамилия)

Разработчики:

Доцент Н.И. Плаксина

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

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

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-1	Способен осуществлять психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп

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

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции. Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИУК-7.2. . Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности
ПК-1. Способен осуществлять психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп	ИПК-1.1. Знает современные теории и методы консультирования, приемы организации психологического и социально-психологического сопровождения граждан и социальных групп
	ИПК-1.2. Осуществляет психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	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-7. ИУК-7.1.	Знает: роль и значение занятий физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Умеет: использовать методы и средства физической	Устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет способами и приемами сохранения физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
2	Тема 2. Нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса	ПК-1. ИПК-1.1.	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, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
3	Тема 3 Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии	ПК-1 ИПК-1.1.	Знает: методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укреплении здоровья, социализации обучающихся и воспитанников. Умеет: применять методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укреплении здоровья, социализации обучающихся и воспитанников. .Владеет: навыками реализации методов организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укреплении здоровья, социализации обучающихся и воспитанников.	Устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
4	Тема 4 Психологическ	ПК-1 ИПК-1.1.	Знает формы и направления, приемы и методы	Устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

	ое здоровье субъектов образовательного процесса		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.		
5	Тема 5. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья в образовательной среде	ПК-1 ИПК-1.2.	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, реферат, задание	«Зачтено», «Не зачтено»
6	Тема 6. Психологический стресс и синдром профессионального выгорания	ПК-1 ИПК-1.2.	Знает: приемы и методы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся Умеет: разрабатывать программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; Владеет: навыками реализации программы	Устный опрос, реферат, тренинг	«Зачтено», «Не зачтено»

			повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся.		
7	Тема 7. Сексуальная культура и здоровье	ПК-1 ИПК-1.2.	Знает: приемы и методы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся Умеет: разрабатывать программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; Владеет: навыками реализации программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся.	Устный опрос, реферат, задание	«Зачтено», «Не зачтено»
8	Тема8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования	УК-7. ИУК-7.2.	Знает: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности в целях профилактики различных заболеваний Владеет: здоровьесберегающими технологиями с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности	Устный опрос, реферат, деловая игра	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Экзамен	Устный ответ	«Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»

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

1. Критерии оценивания устного ответа:

- зачтено – слушатель дает четкие, грамотные развернутые ответы на поставленные вопросы, приводит примеры из реальной жизни; полно и обосновано отвечает на дополнительные вопросы; грамотно использует понятийный аппарат и профессиональную терминологию;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

2. Критерии оценивания выполнения реферата:

- зачтено – тема раскрыта в полном объеме и автор свободно в ней ориентируется, последовательно и логично, материал актуален и разнообразен (проанализированы несколько различных источников), выводы аргументированы, обучающийся ответил на вопросы преподавателя и аудитории;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

3. Критерии оценивания задания:

- 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 тренинга, игры:

- зачтено – слушатель 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».

5. Критерии оценивания ответа на экзамене:

«Отлично»» - 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 укреплении 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.

«Хорошо» - знает основы научной проблематики психологии здоровья, роль и значение занятий физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; допускает незначительные ошибки в умении трактовать нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса и методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укреплении 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.

«Удовлетворительно» - допускает незначительные ошибки в знании основ научной проблематики психологии здоровья, роли и значения занятий физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; допускает ошибки в применении нормативно-правовых актов регулирования охраны здоровья субъектов образовательного процесса; не достаточно 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.

««Неудовлетворительно»» - ответ 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 рефератов

1. Внутренняя картина здоровья
2. Здоровье и культурная детерминация
3. Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
4. Национальные образы здоровья и болезни.
5. Творчество и здоровье личности.
6. Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности.
7. Социально-психологические проблемы семьи.
8. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.
9. Душевное здоровье.
10. Гармония личности.
11. Работоспособность как критерий профессионального здоровья
12. Биосоциальная природа человека и проблема здоровья.
13. Болезни цивилизации.
14. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.

15. Влияние экологических факторов на формирование здорового поколения.
16. Культура здоровья: история и современность.
17. Философия здоровья.
18. Активизация механизмов самозащиты.
19. Аутогенная тренировка.
20. Репродуктивное здоровье.
21. Основы рационального питания.
22. Стресс в профессиональное деятельности.
23. Здоровье горожанина.
24. Механизмы адаптации
25. Организм как система: управление функциональными состояниями.
26. Основы гигиенической культуры.
27. Проблема наркотизма.
28. Системы закаливания.
29. Факторы, влияющие на здоровье.
30. Хронобиология суточного режима
31. Адаптация организма: виды адаптационных изменений, их уровни и характер, механизм.
32. Демография, демографические показатели, современная демографическая ситуация.
33. Здоровье как социальная ценность.
34. Медико-социальная работа за рубежом.
35. Организация доврачебной медицинской помощи.
36. Неотложная помощь.
37. Специфика медицинской помощи при обеспечении отдыха и туризма.
38. Организация медико-социального патронажа.
39. Основные направления организации медицинской помощи населению.
40. Реабилитация здоровья.
41. Социальная геронтология.
42. Здоровье в иерархии потребностей. Мотивация здоровья.
43. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

Задания

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

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	ПК-1	ИПК-1.2.
2	ПК-1	ИПК-1.2.

Задание 1. Опишите цели и задачи программы профилактики психического здоровья в образовательном учреждении.

Задание 2. Опишите планируемые результаты реализации программы по сохранению и укреплению психологического здоровья воспитанников.

Ключ ответов:

Задание 1. Опишите цели и задачи программы профилактики психического здоровья в образовательном учреждении.

Например, цель программы: сохранение, укрепление и развитие психического здоровья обучающихся; создание психологического комфорта в образовательном учреждении.

Задачи:

- снять психоэмоциональное напряжение, скованность, мышечные зажимы у обучающихся;
- повысить у обучающихся уверенность в себе;
- снизить уровень тревожности, агрессивности;
- способствовать развитию рефлексивных умений, стремление к саморазвитию;
- повысить самооценку;
- способствовать развитию умений распознавать внутренний мир человека через анализ собственной деятельности и через общение с другими людьми;
- оптимизировать межличностные отношения в группах, навыки и способы общения;
- повысить психологическую грамотность педагогов и родителей.

Задание 2. Опишите планируемые результаты реализации программы по сохранению и укреплению психологического здоровья воспитанников.

Например, планируемые результаты:

- полноценное познавательное и личностное развитие ребенка на всех этапах дошкольного детства;
- соблюдение прав ребенка в условиях дошкольного образовательного учреждения, семьи, сохранение психологического здоровья детей;
- сформированность полноценной психологической готовности к обучению в школе у выпускников дошкольного учреждения;
- повышение теоретических знаний и практических умений педагогов и родителей в области познавательного и личностного развития детей дошкольного возраста.

Тема 7. Сексуальная культура и здоровье

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	ПК-1	ИПК-1.2.

Задание. Вы разрабатываете программу повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса по половому воспитанию обучающихся. Сформулируйте цель, задачи, формы реализации, методы контроля и примерный план мероприятий согласно таблице.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.		
2.		
3.		
n		

Ключ ответов:

Примерный вариант ответа:

Цель полового воспитания – способствовать формированию у детей и подростков правильного понимания сущности нравственных норм и установок в области взаимоотношений полов и потребность руководствоваться ими во всех сферах деятельности.

Задачи полового воспитания:

- воспитание у подростка чувства социальной ответственности за каждый поступок;
- стимулирование стремления к тому, чтобы иметь прочную, здоровую, дружную семью, сознательно относиться к воспитанию своих детей;
- воспитание у подростков чувства воспитания к другим подросткам;
- выработка умения оценивать свои поступки в отношении других людей;
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью других людей, формирование убеждения о вреде ранних половых связей и недопустимости безответственности и легкомыслия в сфере отношений с представителями другого пола;
- разъяснение сути понятия «взрослость».

Формы реализации полового воспитания:

- работа с педагогическим коллективом педагогические советы; педсоветы – практикумы; совещания при директоре; методические семинары; семинары – практикумы; лектории; заседания МО классных руководителей; педагогические дискуссии; круглые столы; презентации; практические занятия; анкетирование; конкурсы методических разработок и т. д.
- работа с родителями (формирование у родителей представления о главных этапах полового воспитания и создании оптимальных условий для правильного полового развития ребенка): общешкольные родительские собрания, классные родительские собрания; психолого-педагогические

лектории; родительские чтения; дискуссии; диспуты; круглые столы; презентации; лекции и беседы; индивидуальная работа; размещение информации на школьном сайте; родительские чтения.

- работа с детьми и подростками (выработка у детей навыков и знаний, связанных с полом, с учетом возрастных особенностей): классные часы; беседы; индивидуальная работа; ролевые игры; уроки нравственности; диагностические исследования; конкурсы, викторины, фотовыставки, интеллектуально – познавательные игры; диспуты, круглые столы; конкурсно-развлекательные и игровые программы; тематические вечера; вечера вопросов и ответов; тренинговые занятия (направленные на информирование подростков об институте семьи и брака, профилактику раннего вступления в половую связь, вредных привычек, заболеваний, передающихся половым путем, нежелательной беременности, абортов, сексуального насилия и пр.).

Формы и методы контроля успешности проводимых мероприятий:

- анкетирование;
- тестирование;
- открытые мероприятия.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
	Работа с педагогическим коллективом	
1.	Разработка программы по половому (гендерному) воспитанию учащихся	до января
2.	Педагогические совещания по темам: • Половое воспитание как составляющая гармоничного развития личности; • Социально-гигиенические аспекты полового воспитания подростков.	раз в четверть
3.	Семинары для классных руководителей и учителей – предметников: • «В помощь классному руководителю и офицеру-воспитателю » (Методические рекомендации по организации работы по половому воспитанию учащихся). Лекции: • Профилактика отклонений в поведении и нравственном развитии школьников. • Норма и отклонение от нормы в половом созревании мальчиков и девочек. • Роль СМИ в половом воспитании учащихся.	раз в четверть
	Работа с педагогическим коллективом	
4.	Общешкольное родительское собрание «Разговор на трудную тему, или половое воспитание детей и подростков»	октябрь
5.	Классные родительские собрания: • «Половое воспитание в семье» (5 класс) • «Половое развитие и методы полового воспитания» (6 класс) • «Половые различия и половое созревание. Проблемы и решения» (7 класс) • «Возраст первой любви» (8 класс) • «Нравственная сторона полового воспитания» (9 класс) • «Последствия неправильного полового воспитания» (10 класс) • «У порога самостоятельной жизни» (11 класс)	В течение учебного года
6.	Круглый стол: «Проблемы полового воспитания в семье»	Октябрь
	Работа с обучающимися	
7.	Классные часы: Для учащихся 1- 4 классов • «О девочках и мальчиках»;	Сентябрь - май

	• «Дружба начинается с улыбки» • «Наш класс – моя семья. О взаимоотношениях мальчиков и девочек» • «Что такое нравственность» Для учащихся 5 – 8 классов • «Дружба и любовь» • «Знать, чтобы не оступиться» • «Нравственные и психологические основы семьи» • «Любовь – волшебная страна» • «Взаимоотношения мужчины и женщины» Для учащихся 9 – 11 классов • «Брак и семья в жизни человека» • «Почему распадаются семьи» • «Испытание целомудрием» • «Объективные закономерности половой любви»	
8.	Беседы с учащимися 1 – 4 классов: «Уход за тело»; «Уход за волосами»; «Культура одежды»; «Соблюдение режима дня»; «Личная гигиена»; «»Вредные привычки»	Сентябрь - май
9.	Берия бесед «Откровенный разговор» с юношами 9 – 11 классов: «У порога семейной жизни» «Взаимоотношения юношей и девочек» «Ранние половые связи и их последствия»	Сентябрь - май
10	И Т.Д.	

Тренинг

Тема 6. Психологический стресс и синдром профессионального выгорания.

Психологический тренинг: «Профилактика стрессов у педагогов»

Цель: ознакомление педагогов с понятием стресса, его признаками, исследовать стрессовые факторы в жизни человека и найти пути уменьшения их негативного влияния.

Продолжительность: 1:30 минут.

Ресурсное обеспечение: плакат «Правила работы в группе», аудиозапись с живой музыкой, раздаточный материал, бумага, ручки.

Ход психологического тренинга

Вступительное слово

Сообщение темы и цели занятия.

Профессия педагога - одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». Каждому из нас на этом нелегком пути нужна помощь.

Психолог. Сегодня на нашем занятии мы сделаем попытку определить степень удовлетворенности своей профессией, собой вообще, выявить факторы, влияющие на развитие наших эмоциональных состояний, а также уровень рефлексии.

Упражнение «Знакомство»

Цель: развитие саморефлексии, повышение доверия участников друг к другу, содействие сплоченности группы.

Инструкция. Продолжите по кругу предложение «Я люблю свою работу за ...»

Рефлексия упражнения.

Какие ощущения у вас вызвало это упражнение?

Ознакомление с правилами работы в группе

Цель: установление принципов работы в группе; создание ощущения защиты; осознание особенностей общения в группе, содействие организации эффективного пространства для личностного развития педагогов. Для свободного обсуждения и принятия ведущим предлагаются правила работы в группе:

1. Общение на основе доверия. Важно, чтобы участники максимально доверяли друг другу. Создание атмосферы доверия можно начать с предложения принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это психологически ставит всех в равные позиции, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального статуса, жизненного опыта и т. д.

2. Общение по принципу «здесь и сейчас». Важно говорить о своих актуальных чувствах и мыслях. Развитая рефлексия помогает человеку быть самокритичным, лучше узнать себя и собственные личностные особенности, а также понимать состояния других членов тренинговой группы. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что беспокоит их именно сейчас, и обсуждают происходящее с ним в группе.

3. «Я-высказывания». Для более откровенного общения во время занятий следует отказаться от безличной речи, которая помогает скрыть свою позицию и, тем самым, избежать ее осознания. Поэтому мы заменяем высказывания типа: «Большинство людей считает, что ....» - следующее: «Я считаю, что ...» и т. Это предполагает отказ от безадресных суждений о других.

4. Искренность общения. Все члены группы должны попытаться отбросить все роли, быть самим собой. Если нет желания высказываться искренне и откровенно, лучше промолчать.

5. Конфиденциальность. Все, что происходит во время занятий, ни в коем случае не разглашается.

6. Активность, ответственность каждого за результаты работы в группе. Нужно помнить, что эффективность работы тренинговой группы зависит от вклада каждого ее члена и необходимости работать не только для себя, для решения собственных проблем, но и на других, так как помощь другому - способ познать себя.

7. Правило «СТОП». Тот член группы, который не желает отвечать на любой вопрос, участвовать в любой игре, процедуре из причин нежелания быть искренним, или по причинам неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп!» И таким образом исключить себя из участия в процедуре. Однако, это правило желательно использовать по возможности редко, так как оно ограничивает человека в самопознании себя.

8. Уважение к тому, кто говорит. Когда высказывается кто-то из участников, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он желает. Не критикуем и признаем право на выражение своего собственного мнения. Право предусматривает невозможность прерывать говорящего.

Упражнение «Ассоциации»

Участники сидят в кругу. Передают друг другу игрушку, называя как можно больше ассоциаций к слову «здоровье»:

- успех;
- покой;
- общение:
- уверенность:
- стабильность;
- общение с природой;
- жизнерадостность;
- гармония;
- хорошее самочувствие и тому подобное.

Информационное сообщение психолога

«Самое главное в жизни здоровье!» - так, наверное, ответит чуть ли не каждый человек, если его спросить что для него главное в жизни. Особенно в вопросах сохранения здоровья должны быть осведомлены педагоги, для того, чтобы учить этому подрастающее поколение. Компетентное отношение к собственному здоровью включает в себя следующие составляющие:

- соматическое здоровье;
- клиническое здоровье;
- физическое здоровье
- психическое здоровье;
- уровень валеологических знаний.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Современное представление о здоровье называют холистическим (от англ. «Whole» - целостный). Оно учитывает не только физическое благополучие человека, но и другие измерения: его эмоциональное состояние, интеллектуальное развитие, уровень социальности и духовности.

В основном к ухудшению здоровья приводят стрессы. Стресс - нормальная реакция организма на угрозу, изменение внутреннего состояния, нарушения внутреннего равновесия. Наиболее опасным для жизнедеятельности организма является хронический стресс, который характеризуется постоянным нарушением внутреннего равновесия. Симптомы хронического стресса: нарушение памяти и концентрации внимания, бессонница, депрессия, чувство вины. Последствия - головная боль, псориаз, выпадение волос, повышенное давление, сердечные болезни,

Стрессоустойчивость обусловлена несколькими причинами:

В современном мире сформировалась угрожающая тенденция к усилению роли стрессовых факторов среды как фактора, нарушающего здоровья. До 90% всех заболеваний человека в той или иной степени связаны со стрессом.

В сокровищницу человечества накоплено много профилактических техник, овладение которыми стало возможным благодаря стресменеджменту.

Первое положение детерминирует необходимость борьбы со стрессом, второе - обусловливает возможность его эффективной профилактики.

Надо обратить внимание на то, что не всегда и не все стрессы бывают отрицательными. В некоторой степени они даже полезны, так как играют мобилизующую роль и помогают человеку приспособиться к изменяющимся условиям. Нормативные стрессы не травмируют психику, а побуждают человека к осмыслению ситуации, личностному росту. Они имеют познавательную ценность. Слово стресс (от англ. – «напор») - это совокупность защитных физиологических реакций организма, возникающих в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров).

Виды стресса:

1. эустресс - это стресс, вызванный положительными стрессорами (непредсказуемая победа в соревновании, олимпиаде). Он активизирует и мобилизует внутренние резервы человека, добавляет интереса к жизни, заставляет действовать более интенсивно.

2. Дистресс - вызванный негативными стрессорами (опоздание на важное мероприятие, проигрыш в соревновании и т.д.). Это разрушительный процесс, который дезорганизует поведение человека, активизирую глубинные адаптационные резервы организма. Такой длительный стресс может перерасти в невроз или психоз.

Возможные реакции организма на стресс:

дезадаптация - человек пытается приспособиться к стрессовой ситуации, но ему это не удается;

пассивность - возникновение состояния беспомощности, безнадежности, депрессии;

активная защита от стресса - смена деятельности с целью достижения душевного равновесия (спорт, музыка, физический труд)

активная релаксация (расслабление) - повышает естественную адаптацию организма к стрессовой ситуации.

Упражнение «Продолжи предложение»

Цель: сбор дополнительной диагностической информации и материала для коррекционно-формирующей работы.

Педагогам предлагается продолжить предложение первыми попавшимися фразами, которые приходят в голову. На листе бумаги педагоги записывают только продолжение следующих фраз: «Больше всего я боюсь ... Меня огорчает ... Я нервничаю, когда ...»

Обобщаются причины стресса:

- Причины, связанные с межличностными отношениями.

Конфликт является основной типичной причиной стресса.

- Причины, связанные с окружающей средой:

1. Наш мозг страдает от отсутствия света и ярких вещей. Осенью и зимой в организме вырабатывается больше гормона сна - мелатонина. Именно он отвечает за хорошее настроение и желание спать. Депрессии, ожирения, ревматические боли - вот далеко не полный перечень симптомов, вызванных «Сезонным эмоциональных расстройств», вызванным недостаточностью естественного освещения. Кроме того, в пасмурные дни организм человека недополучает достаточное количество витамина Д, который синтезируется с помощью солнечного света. Его нехватка мешает синтезу гормона лептина, который сигнализирует мозгу о том, что нам уже достаточно употреблять пищу - а это ведет к перееданию. Поэтому нужно выходить днем на свежий воздух хотя бы на время и носить яркие вещи.

2. Недостаток пространства. Эта причина свойственна жителям больших городов, а также людям, которые работают в тесных помещениях.

3. Шум. Постоянный низкочастотный шум, вызванный офисным оборудованием или уличным транспортом.

- Причины, связанные с вредными привычками.

Наиболее характерна необходимость именно для педагогов - повышенная потребность в кофе, как в психостимуляторов. Лучше заменить кофе на теплое молоко с медом - он повышает в организме уровень антистрессовых гормонов

- Причины, связанные с экстремальными условиями.

1. Новизна, необычность, внезапность воздействия.
2. Сложность задачи, дефицит времени, монотонность.
3. Акцентирование тестового характера действия человека в экспертной ситуации: задача, которую выполняет человек, становится измерением интеллектуальных и других способностей.

Причины, связанные с профессиональной деятельностью очень разнообразны, следовательно, выделяется такой вид стресса, как профессиональный стресс. Установлено, что в различных профессиональных группах интенсивность стресса может быть разной.

Педагоги получают раздаточный материал в виде таблицы

Притча «Решение проблем»

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул ее вперед и спросил своих учеников: Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории живо зашептались.

- Примерно 200 граммов! Нет, г 300, пожалуй! А может и все 500, - раздавались ответа.

- Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, 2:00?

- Ваша рука начнет болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

- Нет - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол, - весело сказал один студент.

- Конечно! - радостно ответил профессор. - Да так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как трясина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни.

Игра «Камешек в ботинке»

В моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала это камешек не будет для вас сильно мешать, и вы даже забудете вытащить, когда придете домой и разуетесь. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы разуетесь и вытряхните его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема станет большой - теперь уже придется лечить ногу.

Когда мы обиженные, злимся или взволнованы, то сначала это может показаться маленьким камешком в ботинке. Если мы вовремя вытащим его оттуда, нога останется целой и невредимой.

Если же нет - могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы это почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Предложить участникам на небольших листах бумаги сформулировать одну свою проблему и положить лист в ящик. Каждый из участников тренинга позже вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так находят решения все предложенные ситуации, возможно, совместными усилиями.

Советы должны быть действенными и конкретными.

Вывод. Изучаем правило 1: «Чтобы маленькая обида не превратилась в большую, о своих неприятные ощущения надо говорить сразу».

7. Игра «Ускоренные движения»

Цель: снятие усталости и напряжения, поддержка положительного эмоционального фона.

В кинематографе есть прием - ускоренная прокрутка пленки. Попробуйте продемонстрировать этот прием, не пользуясь видео- или кинокамерой. То есть поставьте пантомиму, в которой все движения в 2-3 раза быстрее, чем обычно. А для ускоренной демонстрации возьмите обычные домашние дела и покажите, как человек:

- гладит белье;
- делает блины;
- вытирает пол;
- моет посуду;
- зашивает брюки и тому подобное.

Информационное сообщение «Начни думать позитивно» -

«Это невозможно», - сказала Причина.

«Это безответственно», - отметил Опыт.

«Это бесполезно», - отрезала Гордость.

«Попробуй ...» - прошептала Мечта.

Наверное, на сегодняшний день никто не будет отрицать силу позитивного мышления. О силе мыслей свидетельствуют опыты Масару Эмото, который сфотографировал кристаллы воды. Если жидкость находилась в помещении, где ссорились и злились, то ее кристаллы были деформированными, а если вода находилась в комнате, где проговаривались слова любви, то образовывался кристалл, похожий на прекрасную снежинку. Мы состоим из воды примерно на 80%. Получается, своими мыслями мы меняем себя!

Релаксационное упражнение «Путешествие»

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их решение, получение положительных эмоций.

Инструкция: участникам предлагается занять удобное положение, закрыть глаза, расслабиться.

Ведущий под спокойное музыкальное сопровождение говорит: «Представьте, что вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая прекрасного аромат нежных бледно-розовых цветков. По узкой дорожке вы подходите к калитке, открываете ее и попадает в прекрасную зеленую лужайку. Мягкая трава покачивается, приятно жужжат насекомые, ветерок легко дует вам в лицо, ваши волосы разлетаются ... перед вами появляется озеро ... вода прозрачная и серебристая. Вы медленно идете по берегу вдоль игривого ручейка, подходите к водопаду. Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняя силой и энергией.

За водопадом грот. Тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой (пауза). А теперь пришло время возвращаться. Мысленно пройдите весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза »

Упражнение «Представь и дорисуй»

Психолог. Наш мозг способен продуцировать мысли, которые имеют огромный потенциал. Это энергия, которая может влиять на наше здоровье. Чем интенсивнее мнение, тем больше энергия. Существуют оптимистичные

мысли, которые несут надежду, а также мнения, насыщенные ненавистью, зловредные, мысли большой разрушительной силы. Переполняя наше сознание, последние способствуют нагнетанию эмоционального дискомфорта.

Как мы можем прекратить этот процесс? Как остановить негативный внутренний диалог? Для этого я предлагаю вам освоить технику остановки плохих мыслей. Во время правильного выполнения этой техники вы сместите внимание с потока негативных мыслей, нарушая их влияние и нормализуя свое состояние.

Предлагаю следующее:

1. Переместите свое внимание наружу, то есть направьте его на внешние объекты, звуки, ощущения.

2. Перемещая внимание, перечислите все, что воспринимаете: я вижу .., я слышу .., я чувствую ...

3. Просто отпустите свое внимание в режим свободного полета, созерцайте окружающий мир во всем его разнообразии ... Обратите внимание, то вы ничего не можете сделать - это только ваше впечатление. Именно ваше и именно воспоминание, а не наблюдение.

Чтобы убедиться в этом позвольте себе пошалить:

Психолог: представьте человека, которого вам неприятно вспоминать.

Теперь мысленно дорисуйте ему кошачьи усы и уши осла.

- Как он вам теперь? Что вы чувствуете?

- А еще можно примерить короткие штанишки, как у Карлсона. Можно с пропеллером. Нажмите на пуговицу - кнопку и человек взлетит на крышу.

Ваша психика - замечательный прибор, ее сейчас любят сравнивать с компьютером, ведь он может не только вызвать негативные эмоции, но и устранять их.

Выберите воспоминание с неприятным объектом.

Что может сделать ваш «компьютер»:

- изменить размеры этого объекта;

- изменить его форму;

- перекрасить в любой цвет и нанести узор;

- неподвижный образ можно заставить двигаться (раз - и руководитель, который вас донимает, начинает вальсировать)

- создать звуковые эффекты (заставить их шептать, свистеть).

Иначе говоря, ваши воспоминания о событии, которое вас травмирует, - это лишь картина в вашем сознании. И вы можете изменить в этой картине все, что захотите и как вам захочется. В результате изменится и ваше психологическое состояние.

Упражнение «Лицензия на счастье»

Психолог рассказывает притчу: «Все в твоих руках»

Мудрец передавал своему ученику все тайны бытия. Это продолжалось много лет. Однажды ученик решил проверить мудреца, насколько тот мудрый.

Тогда ученик подошел к учителю со сжатыми ладонями, в которых была живая бабочка, и спросил: «У меня в руках живое или мертвое?». Ученик решил, что если мудрец скажет, что живет, он сожмет ладони, и бабочка умрет. Если скажет, что мертвое, - он раскроет ладони, и бабочка улетит.

Ответ мудреца был такой: «Все в твоих руках».

Таким образом, только от Вас зависит, будет ли Ваше взаимодействие с другими живым, ярким, плодотворным, или наоборот.

Затем психолог обращается к участникам с предложением написать на выданных им листах бумаги то, что они имеют право делать, чтобы чувствовать себя счастливыми, при этом могут чувствовать, о чем думать, как себя вести. Сначала психолог предлагает написать имя участника, дату и выполнять работу.

После завершения работы психолог просит участников перевернуть листы, на которых они писали. Там (заранее) уже сделана надпись: «Лицензия на счастье»

Таким образом, каждый участник получает собственную лицензию на счастье.

Итог. Заключительное слово психолога.

Как часто человек, который заточил себя в собственной клетке-квартире, теряет способность радоваться жизни! А отсутствие удовольствий и радости ведет к депрессии.

Почему люди так редко радуются? Потому что потеряли способность верить и надеяться. Потому что переполнены знаниями? Потому что глобальное потепление климата добавило количество пасмурных дней?

Найдите радость в себе - и она вернет вам солнечную погоду. Улыбнитесь - и к Вам вернется беззаботная юность. Откройте сердце Ангелу Радости и эта радость окружит Вас со всех сторон.

Деловая игра

Тема 8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования.

Деловая игра «Применение здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование ценностного отношения к жизни и здоровью».

Цель игры: Формирование механизма взаимодействия всех участников образовательного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов.

Задачи:

Выявление уровня профессиональной подготовленности педагогов по данному направлению.

Внедрение и использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе.

Оборудование: Картинки (Зима, весна, лето, зима); Бейджики с надписями (учащийся, педагог, родитель, администрация ОУ); тетрадный лист для записи, шариковые ручки; лепестки от цветка; сердцевина цветка; зубная щетка, паста; магниты, магнитная доска.

Форма проведения: Деловая игра

Продолжительность мероприятия: 1 час.

Ход мероприятия

Правила игры:

Выступления-2 минуты

Ответы на вопросы-2 минуты

Выступление лидера группы

Дополнения, предложения

Ход игры

Нашей игре мы дали название взаимодействие, так как она ориентирована на совершенствование взаимодействия, сотрудничества, сохранения и укрепления физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса.

Как же сохранить здоровье учащихся и снизить эмоциональную нагрузку педагога? Об этом мы будем говорить в ходе нашей деловой игры.

Итак, начинаем с небольшой разминки, мы выделим с вами здоровьесберегающие компоненты, необходимые для создания условий полноценного развития физического и психического здоровья ребенка.

О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровье желают. Мы свое здоровье бережем и детей этому учим, а что делаете вы, скажите, пожалуйста. Продолжите фразу здоровье - это (каждый участник деловой игры, заканчивает фразу).

Путь к здоровью - это перечисление.

Итак, мы знаем, как важно относится к своему здоровью, но главное то, что все зависит от нас самих.

Чтобы наша работа была плодотворней и комфортней нам необходимо объединится в группы по названию времен года (Зима, весна, лето, осень). Делим участников игры на четыре группы.

Весна - группа учащиеся

Лето - педагоги

Осень - родители

Зима - Администрация ОУ

Группы занимают свои места. Для распределения ролей в группе применяется правило поднятой руки.

Итак, кто из вас сегодня? Поднимают руки участники - это у нас автор новатор идей, носитель передовых идей.

У кого самые светлые волосы? - это у нас реалист, помощник новатора, защитник идей, пропагандист.

У кого самые длинные волосы? - консерватор, скептик и противник идей.

Пожалуйста, прикрепите бейджики.

В процессе общения как известно, происходят удивительные вещи: передается информация, обсуждаются важные вопросы и самое главное решаются многие проблемы и чтобы наше общение было приятным и полноценным, давайте поприветствуем друг друга. Каждая команда в течение 5 минут готовит приветствие (Девиз и краткое пожелание соперникам). Время пошло.

На следующем этапе работы определяем, какими же качествами, по вашему мнению, должен обладать идеальный учащийся, я попрошу обсудить это в группах и отметить 4 наиболее важных качества идеального учащегося. На работу вам дается 3 минуты. Время пошло.

На доске записываем все, что перечисляют группы.

Прошло время и наши учащиеся стали взрослыми, самостоятельными людьми. Обсудите в группах, какими качествами должен обладать современный человек. Я попрошу озвучить 4 качества, характеризующие взрослого успешного человека. На работу вам дается 3 минуты. Время пошло.

На доске записываем все, что перечисляют группы.

Итак, если мы посмотрим на доску, то увидим, что и в первом и втором случае преобладает одно качество «Здоровье». Не зря гласит народная пословица «Береги здоровье смолоду».

Как же сберечь здоровье учащихся и какова в этом роль педагогов?

На своих лепестках записываем конкретные методы и подходы, приемы здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании. (4 слова и больше) 5 минут

Перечисляют методы и подходы (каждая команда выходит и прикрепляет лепесток на доске). На доске из перечисленных лепестков, строится цветок.

По этой схеме мы видим, что все участники образовательного процесса заботятся о сохранении своего здоровья и здоровья учащихся и обязательно должны взаимодействовать друг с другом.

А сейчас мы проведем практическую работу по применению здоровьесберегающих технологий.

1 группа - дети - задание – сочини сказку или стихотворение на пустом месте, (на стол положить зубную щетку, пасту)

2 группа – администрация - вам необходимо разработать правила для сохранения здоровья педагога

3 группа – родители - разработать и провести ролевой тренинг «Отгадай кто это?»

4 группа - педагоги - разработать и провести физкультминутку для детей.

Показывается рекомендуемый режим дня ребенка.

Эксперты подводят итоги.

На протяжении нашей игры мы вырастили цветок здоровья и, подводя итог нашей работы, этот цветок нужно оживить и я предлагаю это сделать вам.

Командам выдаются карточки с надписями - здоровье, здоровьесберегающие технологии, психологическая комфортность, интеллектуальное развитие, физическое развитие и хорошее настроение.

Педагоги выходят и клеят карточки к цветку, объясняя, почему они крепят свою карточку именно в эту часть цветка

Какой же цветок без цвета и я предлагаю выбрать вам цвет вашего любимого цветка и услышать ваши пожелания всем нам (Это тоже здоровьесберегающая технология и называется она хромотерапия т.е. технология цвета). Наш цветок, только тогда сможет расцвести, когда все участники образовательного процесса будут взаимодействовать в деле сохранения здоровья как своего, так и учащихся.

Все вам желаю крепкого здоровья и благодарю, за сотрудничество.

2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоение дисциплины

Список вопросов к экзамену

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-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	16.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
2.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	17.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
3.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	18.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
4.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	19.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
5.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	20.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
6.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	21.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
7.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	22.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
8.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	23.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
9.	УК-7	ИУК-7.1	24.	УК-7	ИУК-7.1

	ПК-1	ИПК-1.1		ПК-1	ИПК-1.1
10.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	25.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
11.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	26.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
12.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	27.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
13.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	28.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
14.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	29.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1
15.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1	30.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.1 ИПК-1.1

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1.	1	16.	1
2.	1	17.	2
3.	1	18.	2
4.	3	19.	1
5.	2	20.	1
6.	2	21.	2
7.	1	22.	3
8.	2	23.	3
9.	1	24.	1,2,3
10.	3	25.	3,4,2,1
11.	2	26.	1,2,3
12.	3	27.	2,3,4
13.	3	28.	1,2,4
14.	1	29.	1-Г, 2-В, 3-А
15.	2	30.	1,2,4

Задание №1

Под здоровьем понимают:

1. Состояние физического, духовного и социального благополучия людей;
2. Среднюю продолжительность жизни людей;
3. Государственную систему профилактических и лечебных учреждений здравоохранения;
4. Совокупность факторов окружающей среды, в полной мере обеспечивающих биологические потребности человека.

Задание №2

К критериям социального здоровья относятся:

1. Уважение к иным точкам зрения;
2. Эгоизм и эгоцентризм;

3. Наличие сознания и воли;
4. Алкоголизм.

Задание №3
Биологическое здоровье зависит от:

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

Задание №4
Критерии психического здоровья человека – это:

1. Мышление;
2. Условия труда и отдыха;
3. Эмоции;
4. Состояние систем органов и тканей.

Задание №5
Защитно-приспособительные реакции организма направлены на:

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

Задание №6
Что такое здоровый образ жизни?

1. Когда человек занимается спортом;
2. Жизнедеятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья;
3. Образ жизни без алкоголя, табака и других наркотиков;
4. Здоровый сон и полноценное питание.

Задание №7
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 №8

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 №9

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

1. Образ жизни;
2. Стиль жизни;
3. Внутренняя картина;
4. Тренировка.

Задание №10

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. Стиль жизни;
3. Тренировка;
4. Внутренняя картина.

Задание №11

Факторы, способствующие быстрому переходу от сонливости к активному бодрствованию:

1. Тихая музыка и ограничение резких движений;
2. Физзарядка и водные процедуры;
3. Спокойная обстановка - полумрак, тепло;
4. Ранний прием пищи.

Задание №12

Состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях*:*

1. Психологическая защита;
2. Дистресс;

3. Стресс;
4. Адаптационный синдром.

Задание №13

Способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых:

1. Стресс;
2. Адаптационный синдром;
3. Психологическая защита;
4. Психическое напряжение.

Задание №14

Совокупность адаптационных реакций организма, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия

1. Адаптационный синдром;
2. Психологическая защита;
3. Стресс;
4. Депрессия.

Задание №15

Роль положительных эмоций в жизни человека:

1. Повышают работоспособность и снижают устойчивость к инфекциям;
2. Мобилизуют защитные силы, улучшают память и работоспособность;
3. Повышают возбудимость НС, вызывая ее истощение;
4. Улучшает сон и аппетит.

Задание №16

Роль отрицательных эмоций в жизни человека:

1. Снижают работоспособность и творческую активность;
2. Вызывают повышение активности эндокринных желез;
3. Усиливают функциональную активность сердца;
4. Повышается перистальтика кишечника.

Задание №17

В задачи психологии здоровья входят(-ит):

1. Сохранение, укрепление здоровья личности;
2. Сохранение, укрепление и развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья личности;

3. Сохранение, укрепление и развитие духовной, составляющей здоровья личности;
4. Сохранение, укрепление и развитие соматической составляющих здоровья личности.

Задание № 18

Процесс становления человека как социального существа под воздействием всех без исключения факторов – экологический, социальных, экономических, идеологических, психологических и т.д., достижение уровня зрелости, устойчивости - это:

1. Развитие;
2. Формирование;
3. Воспитание;
4. Социализация.

Задание № 19

Факторы, оказывающие влияние на развитие личности:

1. Наследственность, среда, воспитание;
2. Наследственность, обучение;
3. Среда, обучение;
4. Наследственность, воспитание.

Задание № 20

Реальная действительность, в условиях которой происходит развитие личности - это:

1. Среда;
2. Образовательное учреждение;
3. Культура;
4. Семья.

Задание № 21

Движущие силы развития личности - это:

1. Деятельность (активная);
2. Противоречия (внешние и внутренние);
3. Самосознание, саморазвитие;
4. Потребности, склонности, интересы.

Задание № 22

К стадиям социализации можно отнести:

1. Начальная, основная, завершающая;

2. Детство, отрочество, юность;
3. Дотрудовая, трудовая, послетрудовая;
4. Дошкольная, школьная, юношеская.

Задание № 23
Формирование личности означает:

1. Влияние на взгляды и мысли воспитанника;
2. Качественные изменения, происходящие в организме человека;
3. Целенаправленное становление человека как социальной личности;
4. Вхождение человека в социальную среду.

Задание № 24
В качестве больших социальных групп не рассматривают:

1. Этносы;
2. Социальные классы;
3.Контактные группы;
4. Профессиональные сообщества.

Задание № 25
Расположите стадии развития малой группы от низшей к высшей.

1. Принятие решения и активные совместные действия по его реализации;
2. Открытый обмен информацией с целью достижения более глубокого понимания намерений друг друга и поиска альтернатив;
3. Ориентировка в задаче и поиск оптимального способа ее решения;
4. Эмоциональные реакции на требования задачи, противодействие членов группы требованиям, предъявляемым к ним в связи с решением задачи и противоречащим их собственным намерениям.

Задание № 26
Определите задачи психологического просвещения:

1. Формирование научных установок и представлений о психологической науке и практической психологии;
2. Информирование субъектов образовательного процесса по вопросам психологического знания;
3. Формирование устойчивой потребности в применении и использовании психологических знаний в целях эффективной социализации подрастающего поколения и в целях собственного развития;
4. Формирование житейских представлений о психологической науке и практической психологии.

Задание № 27

К наглядным формам психологического просвещения относятся:

1. Интернет-сайт;
2. Психологический листок и буклет;
3. Плакат, специальная витрина;
4. Памятка.

Задание № 28

К традиционным методам психологического просвещения относятся:

1. Лекция;
2. Беседа;
3. Памятки;
4. Информация на стендах.

Задание № 29

Соотнесите факторы образовательной среды с их определениями:

1. Физическое окружение;
2. Человеческие факторы;
3. Программа обучения.

Варианты ответа:

А. Акциональная, деятельностная структура, стиль преподавания и характер социально-психологического контроля, кооперативные или же конкурентные формы обучения, содержание программ обучения, т. е. их традиционность, консерватизм или гибкость и т. п.;

Б. Культурные и окультуренные природные элементы, которые способствуют реализации целей образовательного процесса, содействуя продвижению человека к желаемому им образу себя;

В. Пространственная и социальная плотность субъектов учебно-воспитательного процесса, степень скученности и ее влияние на социальное поведение, личностные особенности и успеваемость учащихся, изменение персонального и межличностного пространств в зависимости от условий конкретного образовательного учреждения, распределение статусов и ролей, половозрастные и национальные особенности учащихся и преподавателей и т. п.;

Г. Архитектура учебного здания, степень открытости - закрытости конструкций дизайна учебных помещений, размер и пространственная структура классных и других помещений в здании учебного заведения, легкость их пространственной трансформации при возникшей необходимости, возможность и широта пространственных перемещений в них субъектов и т. п.;

Задание № 30

К основным моментам, на которые необходимо обратить внимание при проектировании предметной образовательной среды, способствующей возникновению положительного эмоционального фона, можно отнести следующие:

1. Цвет, доминирующий в предметной среде;
2. Архитектурные особенности помещения, в котором осуществляется деятельность;
3. Санитарно-эпидемиологические и санитарно-гигиенические нормы;
4. Звуковой фон.

Задания открытого типа

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2	11.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2
2.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2	12.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2
3.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2	13.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2
4.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2	14.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2
5.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2	15.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2
6.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2	16.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2
7.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2	17.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2
8.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2	18.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2
9.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2	19.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2
10.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2	20.	УК-7 ПК-1	ИУК-7.2 ИПК-1.2

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1.	Критерии психологической безопасности образовательной среды: 1. Защищенность от психологического насилия во взаимодействии для всех участников образовательного среды, убежденность в том, что пребывание в такой образовательной среде безопасно; 2. Отношение к образовательной среде как важной, значимой; желание принадлежать к ее участникам, ориентироваться в своей деятельности и поведении на коллективные цели, мнения и ценности; 3. Уровень удовлетворенности основными характеристиками процесса взаимодействия участников образовательных отношений; удовлетворенность основных потребностей в личностно-доверительном общении;

	4. Эффективность деятельности службы сопровождения в системе образования.
2.	Психологическая помощь в кризисной ситуации должна быть направлена на преодоление негативного и формирование позитивного отношения человека к себе, окружающим и миру в целом. В зависимости от временного этапа развития кризисной ситуации будет изменяться тип помощи и ее объем.
3.	Действия по предупреждению кризисных ситуаций включает, напрмер: - подготовку педагогов и персонала, согласование с планом действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций различного уровня; - вовлечение других служб: полиции, представителей служб системы РСЧС, медицинских работников, службы социальной поддержки; - определение регулярности встреч антикризисных бригад, действующих в образовательных организациях, и местного (территориального) антикризисного подразделения; - выявление и обсуждение потенциально опасных ситуаций, а также учащихся с эмоциональными и поведенческими проблемами, которые являются факторами уязвимости к развитию посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР).
4.	В программы по созданию доброжелательного климата в школе целесообразно включить тренинг по творческим подходам к решению конфликтов. Как ребята учатся читать и писать, так же они должны научиться общаться с ровесниками и взрослыми и разрешать межличностные конфликты мирными средствами. На проводимых специально подготовленными учителями занятиях ставятся вопросы эффективного общения, выражения чувств, умения справляться с негативными эмоциями, навыков самоконтроля и саморегуляции, управления своим поведением, способов разрешения конфликтов, организации взаимодействия, понимания и принятия индивидуальных и культурных различий. При этом используются различные интерактивные формы обучения: групповая дискуссия, ролевая игра, истории, образовательные игры, тренинги и др.
5.	Главная цель – предотвратить суицид. Необходимо действовать по разработанному образовательной организацией плану, напрмер: проводить учащегося в безопасное место, снабженное телефоном, отделить от сверстников, проконсультировать (активное слушание, попытки прояснить ситуацию, поощрение открытого выражения чувств), специальной сигнальной фразой дать понять о случившемся администрации. Оценка риска самоубийства: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий). Запросить помощь можно по телефонам экстренной психологической помощи. Необходимо оповестить родителей. Провести разбор случая с персоналом, который был включен в работу, так, чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.
6.	Среди наиболее существенных требований к современной образовательной среде выделены следующие (возможный вариант ответа): 1) открытость, большие пространства; 2) хорошая оснащенность; 3) включенность пришкольной территории в образовательную деятельность; 4) трансформируемость пространства и мебели таким образом, чтобы можно было работать фронтально, в группах, в парах, индивидуально. Мебель должна быть удобной и надежной; 5) «одомашненность» пространства (возможность хранения личных вещей, размещения в общих пространствах своих фотографий и пр.); 6) открытый доступ к учебной литературе и справочным материалам (библиотека, распределенная по общественным пространствам); 7) наличие свободных стен, полок, стендов, магнитных досок, растяжек для размещения работ учащихся; 8) наличие зон для свободного экспериментирования (мест, в которых можно выращивать растения, ухаживать за ними, исследовать их - проверять влияние освещения и пр.); 9) создание условий и возможностей для сотрудничества. Пространство школы должно способствовать активным коммуникациям и общению между разными группами учащихся, педагогов и родителей.
7.	Универсальных цветовых решений для определенных типов зданий и помещений не существует, поскольку на выбор и восприятие цвета оказывают влияние множество разных факторов: менталитет пользователей, расположение здания в пространстве относительно сторон света и широты, влияние соседствующей архитектуры или природных элементов, инженерные конструкции и системы искусственного освещения и др. 1. Первой и главной рекомендацией по цветовому оформлению интерьеров

	детских садов является обязательная нюансная и температурная корректировка цветовых решений (включая белый и серый цвета). 2. Вторая рекомендация по цветовому оформлению интерьеров детских садов связана с организацией образовательного и воспитательного процесса: смещение фокуса внимания с группы (класса) на отдельного ребенка, признание его индивидуальных особенностей и ценности личности. 3. В интерьере современного детского сада следует придерживаться определенной цветовой гаммы. Основной цвет используется для окраски стен, а акцентный и дополняющий акцентный - для порталов, элементов мебели и навигации (вместе с черным и белым), текстиля, туалетных комнат. Потолки во всех помещениях должны быть чистого белого цвета.
8.	Например, цель программы: сохранение, укрепление и развитие психического здоровья обучающихся; создание психологического комфорта в образовательном учреждении. Задачи: - снять психоэмоциональное напряжение, скованность, мышечные зажимы у обучающихся; - повысить у обучающихся уверенность в себе; - снизить уровень тревожности, агрессивности; - способствовать развитию рефлексивных умений, стремление к саморазвитию; - повысить самооценку; - способствовать развитию умений распознавать внутренний мир человека через анализ собственной деятельности и через общение с другими людьми; - оптимизировать межличностные отношения в группах, навыки и способы общения; - повысить психологическую грамотность педагогов и родителей.
9.	Например, планируемые результаты: - полноценное познавательное и личностное развитие ребенка на всех этапах дошкольного детства; - соблюдение прав ребенка в условиях дошкольного образовательного учреждения, семьи, сохранение психологического здоровья детей; - сформированность полноценной психологической готовности к обучению в школе у выпускников дошкольного учреждения; - повышение теоретических знаний и практических умений педагогов и родителей в области познавательного и личностного развития детей дошкольного возраста.
10.	Примерный вариант ответа: Цель полового воспитания – способствовать формированию у детей и подростков правильного понимания сущности нравственных норм и установок в области взаимоотношений полов и потребность руководствоваться ими во всех сферах деятельности. Задачи полового воспитания: - воспитание у подростка чувства социальной ответственности за каждый поступок; - стимулирование стремления к тому, чтобы иметь прочную, здоровую, дружную семью, сознательно относиться к воспитанию своих детей; - воспитание у подростков чувства воспитания к другим подросткам; - выработка умения оценивать свои поступки в отношении других людей; - воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью других людей, формирование убеждения о вреде ранних половых связей и недопустимости безответственности и легкомыслия в сфере отношений с представителями другого пола; - разъяснение сути понятия «взрослость». Формы реализации полового воспитания: - работа с педагогическим коллективом педагогические советы; педсоветы – практикумы; совещания при директоре; методические семинары; семинары – практикумы; лектории; заседания МО классных руководителей; педагогические дискуссии; круглые столы; презентации; практические занятия; анкетирование; конкурсы методических разработок и т. д. - работа с родителями (формирование у родителей представления о главных этапах полового воспитания и создании оптимальных условий для правильного полового развития ребенка): общешкольные родительские собрания, классные родительские собрания; психолого-педагогические лектории; родительские чтения; дискуссии; диспуты; круглые столы; презентации; лекции и беседы; индивидуальная работа; размещение информации на школьном сайте; родительские чтения. - работа с детьми и подростками (выработка у детей навыков и знаний, связанных с полом, с учетом возрастных особенностей): классные часы; беседы; индивидуальная работа; ролевые игры; уроки нравственности; диагностические исследования; конкурсы, викторины, фотовыставки, интеллектуально – познавательные игры; диспуты, круглые столы; конкурсно-развлекательные и игровые программы; тематические вечера; вечера вопросов и ответов; тренинговые занятия (направленные на информирование подростков об институте семьи и брака, профилактику раннего вступления в половую связь, вредных привычек, заболеваний,

передающихся половым путем, нежелательной беременности, абортов, сексуального насилия и пр.).
Формы и методы контроля успешности проводимых мероприятий:
- анкетирование;
- тестирование;
- открытые мероприятия.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
	Работа с педагогическим коллективом	
1.	Разработка программы по половому (гендерному) воспитанию учащихся	до января
2.	Педагогические совещания по темам: • Половое воспитание как составляющая гармоничного развития личности; • Социально-гигиенические аспекты полового воспитания подростков.	раз в четверть
3.	Семинары для классных руководителей и учителей – предметников: • «В помощь классному руководителю и офицеру-воспитателю » (Методические рекомендации по организации работы по половому воспитанию учащихся). Лекции: • Профилактика отклонений в поведении и нравственном развитии школьников. • Норма и отклонение от нормы в половом созревании мальчиков и девочек. • Роль СМИ в половом воспитании учащихся.	раз в четверть
	Работа с педагогическим коллективом	
4.	Общешкольное родительское собрание «Разговор на трудную тему, или половое воспитание детей и подростков»	октябрь
5.	Классные родительские собрания: • «Половое воспитание в семье» (5 класс) • «Половое развитие и методы полового воспитания» (6 класс) • «Половые различия и половое созревание. Проблемы и решения» (7 класс) • «Возраст первой любви» (8 класс) • «Нравственная сторона полового воспитания» (9 класс) • «Последствия неправильного полового воспитания» (10 класс) • «У порога самостоятельной жизни» (11 класс)	В течение учебного года
6.	Круглый стол: «Проблемы полового воспитания в семье»	Октябрь
	Работа с обучающимися	
7.	Классные часы: Для учащихся 1- 4 классов • «О девочках и мальчиках»; • «Дружба начинается с улыбки» • «Наш класс – моя семья. О взаимоотношениях мальчиков и девочек» • «Что такое нравственность» Для учащихся 5 – 8 классов • «Дружба и любовь» • «Знать, чтобы не оступиться» • «Нравственные и психологические основы семьи» • «Любовь – волшебная страна» • «Взаимоотношения мужчины и женщины» Для учащихся 9 – 11 классов • «Брак и семья в жизни человека» • «Почему распадаются семьи» • «Испытание целомудрием»	Сентябрь - май

		• «Объективные закономерности половой любви»	
	8.	Беседы с учащимися 1 – 4 классов: «Уход за тело»; «Уход за волосами»; «Культура одежды»; «Соблюдение режима дня»; «Личная гигиена»; «»Вредные привычки»	Сентябрь - май
	9.	Берия бесед «Откровенный разговор» с юношами 9 – 11 классов: «У порога семейной жизни» «Взаимоотношения юношей и девочек» «Ранние половые связи и их последствия»	Сентябрь - май
	10	И Т.Д.	
11.	Например, цель - способствовать формированию ответственного поведения учащихся в условиях полового созревания; привить учащимся определенные, связанные с полом гигиенические знания и навыки, обучить умению владеть пробуждающимися половыми инстинктами. Задачи программы: 1. Проводить профилактические мероприятия, 2. Пропагандировать здоровый образ жизни, 3. Воспитывать понятие ценности имеющегося здоровья, приучать к навыкам, сохраняющим и преумножающим его, 4. Заботиться о развитии души ребенка (в первую очередь нравственного), чтобы вырастить самостоятельного человека с развитой душой и высоким уровнем духовных запросов, разумными потребностями, личным достоинством, 5. В половом просвещении помочь ребятам получить представление о главных этапах полового развития, о трудностях, переживаемых сверстниками, об особенностях физического ухода за телом в переходном возрасте; проблемах, вопросах, путей решения проблем эмоциональной сферы; 6. Предупреждение половой возбудимости путем выполнения детьми определенных требований, 7. Нравственное, социально-гигиеническое, семейно-нравственное воспитание учащихся.	
12.	Физическая подготовленность		
13.	Рационализация		
14.	Индивидуальные особенности человека		
15.	Физическим здоровьем		
16.	Методы: наблюдение, беседа, эксперимент, анкетирование, метод тестирования, беседы, анализ продуктов деятельности детей. Метод наблюдения - один из главных в работе с детьми. Многие методы, используемые обычно при изучении взрослых,- тесты, эксперимент, опрос - имеют ограниченную сферу применения в исследованиях, проводимых на детях, из-за своей сложности. Они, как привило, недоступны детям, особенно в младенческом возрасте. Наблюдение имеет много различных вариантов, которые в совокупности позволяют получить достаточно разнообразную и достоверную информацию о детях. Всякое наблюдение необходимо вести целенаправленно, по определенной программе, по плану. Прежде чем начать наблюдение за тем, что и как делают дети, необходимо установить цель наблюдения, ответить на вопросы о том, ради чего оно осуществляется, и какие результаты в конечном итоге должно будет дать. Затем необходимо составить программу наблюдения, разработать план, рассчитанный на то, чтобы привести исследователя к желаемой цели. В научно-исследовательской работе с детьми эксперимент часто является одним из самых надежных методов получения достоверной информации о психологии и поведении ребенка, в особенности тогда, когда наблюдение затруднено, а результаты опроса могут оказаться сомнительными. Включение ребенка в экспериментальную игровую ситуацию позволяет получить непосредственные реакции ребенка на воздействующие стимулы и на основе этих реакций судить о том, что ребенок скрывает от наблюдения или не в состоянии вербализировать при опросе. Непосредственность детского поведения в игре, неспособность детей длительное время сознательно играть определенную социальную роль, их эмоциональная откликаемость и увлекаемость дают возможность исследователю увидеть то, что он не в состоянии получить при помощи других методов. Эксперимент в работе с детьми позволяет получить лучшие результаты тогда, когда он организован и проведен в форме игры		

	или привычных для ребенка занятий - рисования, конструирования, отгадывания загадок и т. д. Дети не должны подозревать, что игры, которые им предлагают, специально организованы для их изучения. Метод наблюдения - один из главных в работе с детьми. Многие методы, используемые обычно при изучении взрослых,- тесты, эксперимент, опрос - имеют ограниченную сферу применения в исследованиях, проводимых на детях, из-за своей сложности. Они, как привило, недоступны детям, особенно в младенческом возрасте. Наблюдение имеет много различных вариантов, которые в совокупности позволяют получить достаточно разнообразную и достоверную информацию о детях. Всякое наблюдение необходимо вести целенаправленно, по определенной программе, по плану. Прежде чем начать наблюдение за тем, что и как делают дети, необходимо установить цель наблюдения, ответить на вопросы о том, ради чего оно осуществляется, и какие результаты в конечном итоге должно будет дать. Затем необходимо составить программу наблюдения, разработать план, рассчитанный на то, чтобы привести исследователя к желаемой цели. В научно-исследовательской работе с детьми эксперимент часто является одним из самых надежных методов получения достоверной информации о психологии и поведении ребенка, в особенности тогда, когда наблюдение затруднено, а результаты опроса могут оказаться сомнительными. Включение ребенка в экспериментальную игровую ситуацию позволяет получить непосредственные реакции ребенка на воздействующие стимулы и на основе этих реакций судить о том, что ребенок скрывает от наблюдения или не в состоянии вербализировать при опросе. Непосредственность детского поведения в игре, неспособность детей длительное время сознательно играть определенную социальную роль, их эмоциональная откликаемость и увлекаемость дают возможность исследователю увидеть то, что он не в состоянии получить при помощи других методов. Эксперимент в работе с детьми позволяет получить лучшие результаты тогда, когда он организован и проведен в форме игры или привычных для ребенка занятий - рисования, конструирования, отгадывания загадок и т. д. Дети не должны подозревать, что игры, которые им предлагают, специально организованы для их изучения.
17.	Дети дошкольного возраста обладают рядом психологических и поведенческих особенностей, знание которых необходимо для того, чтоб получать достоверные результаты в процессе их психодиагностического обследования. К этим особенностям, прежде всего, относится сравнительно низкий уровень сознания и самосознания. Исходя из этого можно определить следующие правила диагностики: 1. Составляя инструкцию и методику, позаботиться о том, чтобы все это, вызывало со стороны ребенка непроизвольное внимание, и было достаточно интересно для него. 2. Следует учитывать особенности самих непроизвольных познавательных процессов, к примеру, непостоянство непроизвольного внимания и повышенную утомляемость детей данного возраста. 3. Оптимальным для детей дошкольного возраста считается время выполнения тестовых заданий, находящихся в пределах от одной до десяти минут, причем, чем меньше возраст ребенка, тем более коротким оно должно быть. 4. Пути установления контакта могут быть различными в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его отношения ко взрослому. Может оказаться целесообразным вначале вовсе не обращать внимания на ребенка, дать ему самостоятельно сориентироваться в ситуации и привыкнуть к новой обстановке, далее предложить интересную игрушку, а затем постараться организовать совместную игру и постепенно перевести ребенка к выполнению инструкций. 5. Иногда оказывается эффективной предварительная спокойная беседа на необременительные для ребенка темы. 6. Перед началом обследования экспериментатор должен подготовить все материалы методик, но расположить их так, чтобы они не были видны ребенку. 7. Важное условие психодиагностики - приспособление к индивидуальным особенностям ребенка: его темпу, уровню утомляемости, колебаниям мотивации и т. д.
18.	Например, особо важное значение имеют игровые методы коррекции. Игра – это наиболее естественная форма жизнедеятельности ребенка. В процессе игры формируется активное взаимодействие ребенка с окружающим миром, развиваются его интеллектуальные, эмоционально-волевые, нравственные качества, формируется его личность в целом. Сюжетно-ролевые игры способствуют коррекции самооценки ребенка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми. Перед началом игровой коррекции необходимо разработать сюжет игры, выбрать игровой материал, сформировать группу детей и спланировать игровые ситуации. Игровая психокоррекция в форме сюжетно-ролевой игры широко используется при работе с детьми с выраженными межличностными конфликтами и с нарушением поведения. В процессе

	коррекции детям предлагается не только игровое воспроизведение прошлого или настоящего опыта, но и моделирование нового опыта в возможных стрессовых условиях. Особое значение в коррекции эмоционально-волевой сферы ребенка имеют подвижные игры (пятнашки, жмурки и др.). Эти игры обеспечивают эмоциональную разрядку, снимают торможение, связанное со страхом, способствуют гибкости поведения и усвоению групповых норм, развивают координацию движений. Изобразительное творчество является одним из ведущих методов психокоррекции эмоциональных нарушений у детей и подростков. Еще в 1930х годах для коррекции эмоционально-личностных проблем ребенка психоаналитиками был предложен метод арт-терапии. Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на изобразительном искусстве. Основная задача арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания ребенка. В исследованиях психологов было давно замечено: рисунки детей не только отражают уровень умственного развития и индивидуальные личностные особенности, но и являются своеобразной проекцией личности. Рисунок выступает как средство усиления чувства идентичности ребенка, помогает детям узнать себя и свои способности. Наиболее эффективна арт-терапия в коррекции страхов у детей и подростков. Кроме рисунков для коррекции страхов можно изготовить маски, фигурки из пластилина, конструкции из подручных материалов (проволоки, материи, веревок и др.).
19.	Например, Наблюдение (М. Алворд, П. Бейкер.), наблюдения за поведением ребенка, Рисуночный тест «Кактус» (для детей от 5 лет) и др.
20.	Например, комплекс занятия «Давайте поздороваемся!», «Разъяренная медведица», Игры на коррекцию агрессивности: «Снежки», «Рубка дров» и др.

Задание № 1

Риски и угрозы психологической безопасности образовательной среды могут быть структурированы по 4 направлениям: риск получения психологической травмы, низкая значимость коллективных целей, мнений и ценностей, неудовлетворенность потребностей участников образовательной среды в личностно-доверительном общении, неразвитость системы психологической помощи. В соответствии с данными угрозами выделите критерии психологической безопасности образовательной среды.

Задание № 2

Риски и угрозы психологической безопасности образовательной среды дополняются рисками и угрозами, порождаемыми кризисными ситуациями. Определите, на что должна быть направлена психологическая помощь в кризисной ситуации.

Задание № 3

Вам необходимо провести профилактические мероприятия, которые будут способствовать предупреждению кризисных ситуаций в образовательном пространстве вследствие чрезвычайных ситуаций. Определите ваши действия по предупреждению кризисных ситуаций.

Задание № 4

Некоторые дети могут учиться практически в любой школьной среде. Другим требуется поддержка в овладении умением учиться и приобретении навыков разрешения конфликтных ситуаций, повышении коммуникативной компетентности. Что бы вы как психолог школы включили в программу по созданию доброжелательного климата в школе?

Задание № 5

Вы проводите лекцию по теме «Информирование субъектов образовательного процесса по вопросам профилактики суицидального поведения». Предложите действия в ситуации, когда учащийся угрожает кончить жизнь самоубийством.

Задание № 6

Вы проводите лекцию для субъектов образовательного процесса по теме «Требования к современной образовательной среде школы». Какие требования вы как психолог выделите при проектировании образовательной среды?

Задание № 7

Вы проводите лекцию для субъектов образовательного процесса по теме «Цветовое оформление интерьеров детского сада». Какие рекомендации вы как психолог можете предложить при проектировании образовательной среды?

Задание № 8

Опишите предполагаемые цели и задачи программы профилактики психического здоровья в образовательном учреждении.

Задание № 9

Опишите планируемые результаты реализации программы по сохранению и укреплению психологического здоровья воспитанников.

Задание № 10

Вы разрабатываете программу повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса по половому воспитанию обучающихся. Сформулируйте цель, задачи, формы реализации, методы контроля и примерный план мероприятий согласно таблице.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
4.		
5.		
6.		
n		

Задание № 11

Опишите предполагаемые цели и задачи программы по половому воспитанию в образовательном учреждении.

Задание № 12

Внешнее проявление уровня физической активности: уровня развития физических качеств и степени владения двигательными умениями и

навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека, - это …

Задание № 13

… - это психологический защитный механизм, попытка личности доказать с целью самоутверждения, что поведение рационально и оправданно и потому социально одобряемо.

Задание № 14

Как убедительно свидетельствует практический опыт профессиональной деятельности, что самое существенное влияние на характер развития стресса, глубину и последствия его переживания оказывают: …

Задание № 15

Состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок, называется …

Задание № 16

Перечислите основные методы диагностики ребенка и охарактеризуйте их.

Задание № 17

Придерживаться каким правилам проведения диагностического обследования детей дошкольного возраста вы бы порекомендовали как психолог?

Задание № 18

В детской и подростковой клинике широко используется психогимнастика, как метод коррекции психического здоровья детей дошкольного возраста, предложенная чешским психологом Г. Юновой и модифицированная. Занятия по психогимнастике включают в себя ритмику, пантомиму, коллективные танцы и игры. А какие еще методы вы можете предложить?

Задание № 19

При формировании психологического здоровья дошкольников необходимо провести диагностику агрессивного поведения детей дошкольного возраста. С помощью каких методик вы бы провели диагностику?

Задание № 20

При формировании психологического здоровья дошкольников необходимо провести коррекцию агрессивного поведения детей дошкольного возраста. Порекомендуйте коррекционные занятия с детьми по преодолению агрессии.

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

Промежуточная аттестация слушателей обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

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

Целью экзамена является проверка и оценка знаний слушателя по теории и применению полученных знаний, умений и навыков при решении практических задач.

Экзамен проводится по расписанию, в сроки, предусмотренные календарным учебным графиком.

Результаты сдачи экзаменов оцениваются: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Экзамен проводится по билетам. Экзаменуемый сам выбирает экзаменационный билет, который содержит два вопроса. Экзаменатор имеет право задавать дополнительные вопросы в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Слушатель допускается к экзамену по дисциплине при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Экзамен принимается преподавателем, ведущим занятия по дисциплине.

Результаты экзамена заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость. Если слушатель не явился на экзамен, в ведомости напротив фамилии слушателя преподавателем делается запись «не явился». Неявка на экзамен без уважительной причины приравнивается к оценке «неудовлетворительно».

Во время экзамена с разрешения экзаменатора слушатель может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими материалами. Экзаменуемый получает 30 минут для подготовки ответа на вопросы экзаменационного билета. На устный ответ каждого экзаменуемого выделяется не более 15 минут.

Экзаменуемый при подготовке ответа ведет необходимые записи, которые предъявляет экзаменатору. При отказе экзаменуемого от ответа в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «неудовлетворительно».

Прием экзамена у слушателя прекращается при нарушении им дисциплины, использовании неразрешенных материалов и средств мобильной связи. В этом случае слушателю в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «неудовлетворительно».

В случае несогласия слушателя с оценкой, выставленной на экзамене, он имеет право подать апелляцию.