

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)**

**КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы  
кандидат психологических наук,  
заведующий кафедрой клинической психологии

С.В. Крайнюков

«10» июня 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ**

по образовательной программе 37.05.01 Клиническая психология

«Клинико-психологическая помощь ребенку и семье»

Разработчик: канд. психол. наук, доцент Маргошина И.Ю.

**Санкт-Петербург**

**2021**

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ**

**Цель изучения дисциплины:** сформировать целостный объем теоретических знаний и практических умений в области разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в системе оказания психологической помощи детям и подросткам. Формирование у студентов ориентации на логическое обоснование использования технологии здоровьесбережения с учетом онтопсихологического аспекта развития личности.

#### **Задачи дисциплины:**

Освоить базовые понятия, формы и методы здоровьесберегающих технологий

Дать представление об онтогенетических закономерностях развития личности

Познакомить с особенностями внутренней картины здоровья детей и подростков и факторов ее нарушения

Освоить технологии разработки моделей обучения здоровому образу жизни детей и подростков в различных видах психологической помощи детям и подросткам

Сформировать практические навыки оказания психологической помощи детям и подросткам с использованием здоровьесберегающих технологий

#### **Содержание дисциплины:**

Здоровьесберегающие технологии: понятие и основные виды. Внутренняя картина здоровья детей и подростков

Факторы нарушения внутренней картины здоровья детей и подростков

Модели обучения здоровому образу жизни в различных видах психологической помощи детям и подросткам

Основные проблемы нарушения здоровья в дошкольных возрастах и условия восстановления здоровья

Основные проблемы нарушения здоровья младших школьников и подростков и условия восстановления здоровья

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель изучения дисциплины:** сформировать целостный объем теоретических знаний и практических умений в области разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в системе оказания психологической помощи детям и подросткам. Формирование у студентов ориентации на логическое обоснование использования технологии здоровьесбережения с учетом онтопсихологического аспекта развития личности.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Освоить базовые понятия, формы и методы здоровьесберегающих технологий

2. Дать представление об онтогенетических закономерностях развития личности

3. Познакомить с особенностями внутренней картины здоровья детей и подростков и факторов ее нарушения

4. Освоить технологии разработки моделей обучения здоровому образу жизни детей и подростков в различных видах психологической помощи детям и подросткам

5. Сформировать практические навыки оказания психологической помощи детям и подросткам с использованием здоровьесберегающих технологий

В результате успешного овладения дисциплины обучающийся **должен:**

**знать:**

- концептуальные составляющие феномена здоровья, здорового образа жизни
- типологию здоровьесберегающих технологий
- составляющие внутренней картины здоровья детей и подростков
- основные типы нарушения здоровья у детей и подростков, и механизмы

детерминирующие эти нарушения

**уметь:**

- выявлять факторы риска нарушения здоровья у детей и подростков
- разрабатывать программы профилактики и психологического сопровождения в различных областях нарушения психологического здоровья детей и подростков
- использовать и применять основные виды и формы здоровьесберегающих технологий

для оказания психологической помощи детям и подросткам

**иметь навыки:**

- проведения скрининговой диагностики по факту определения возможных рисков ухудшения здоровья

- разрабатывать и осуществлять здоровьесберегающие технологии в области помощи детям и подросткам с проблемами здоровья, а также адекватно применять диагностические, консультационные и психокоррекционные методы для психологической помощи детям, подросткам и их родителям в плане улучшения здоровья.

### **1.3. Язык обучения**

Язык обучения – русский.

**1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации\***

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах								
	В зачел.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем						В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах	Промежуточная аттестация (экзамен)
					Всего	Виды учебных занятий						
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации		
Очная	3	81	108	56	52	48	18	30	-	-	16	4

\* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

**1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
с ОК-1 по ОК-9 с ОПК-1 по ОПК-3 с ПК-1 по ПК-7, ПК-10 с ПСК-4.1 по ПСК-4.11	- способность и готовностью определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществлять клинко-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития (ПК-5);

**РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины**

**2.1. Учебно-тематический план дисциплины**

**Очная форма обучения**

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее кол-во аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Интерактивные формы
Тема 1. Здоровьесберегающие технологии: понятие и основные виды. Внутренняя картина здоровья детей и подростков	8	2	6	4
Тема 2. Факторы нарушения внутренней картины здоровья детей и подростков	10	4	6	4
Тема 3. Модели обучения здоровому образу жизни в различных видах психологической помощи детям и подросткам	8	4	4	2
Тема 4. . Основные проблемы нарушения здоровья в дошкольных возрастах и условия восстановления здоровья	12	4	8	4

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее кол-во аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Интерактивные формы
Тема 5. Основные проблемы нарушения здоровья младших школьников и подростков и условия восстановления здоровья	10	4	6	2
<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>16</b>

## 2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

### **Тема № 1. Здоровьесберегающие технологии: понятие и основные виды. Внутренняя картина здоровья детей и подростков**

Здоровье как основа благополучия человека и общества. Здоровый образ жизни. Понятие «здоровьесберегающие технологии» и их функции. Принципы здоровьесберегающих технологий. Классификация здоровьесберегающих технологий.

### **Тема № 2. Факторы нарушения внутренней картины здоровья детей и подростков**

Внутренняя картина здоровья. Подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Уровни отражения здоровья. Образ «Я» и отношение ребенка к здоровью различны на разных возрастных этапах. Факторы нарушения внутренней картины здоровья у детей и подростков. Роль индивидуально-психологических и социальных факторов в формировании внутренней картины здоровья у детей и подростков. Понятие внутренней картины болезни и типы отношения к болезни. Здоровье и социальная адаптация личности

### **Тема № 3. Модели обучения здоровому образу жизни в различных видах психологической помощи детям и подросткам**

Культура ЗОЖ. Понятие профилактики. Профилактика ЗОЖ. Основные профилактические модели приобщения детей и подростков к ЗОЖ. Основные виды организации психологической помощи детям и подросткам в формировании культуры ЗОЖ. Профилактические программы. Диагностика в системе профилактики нарушения ЗОЖ у детей и подростков. Психологическое консультирование и психологическая коррекция в системе профилактики нарушения ЗОЖ у детей и подростков. Мотивационные технологии в практике психологической помощи детям и подросткам с нарушением ЗОЖ

### **Тема № 4. Основные проблемы нарушения здоровья в дошкольных возрастах и условия восстановления здоровья**

Психофизиология дошкольного возраста. Психическое здоровье дошкольников. Гигиенические проблемы здоровья дошкольников. Методология профилактики и психокоррекции нарушений здоровья у дошкольников. Характеристика модели приобщения к

ЗОЖ дошкольников. Содержание, средства и методика приобщения дошкольников к ЗОЖ. Здоровьесберегающие технологии в дошкольной среде: виды, формы и тематические аспекты

### **Тема № 5. Основные проблемы нарушения здоровья младших школьников и подростков и условия восстановления здоровья.**

Психофизиология младших школьников и подростков. Проблема здоровья в младшем школьном возрасте. Проблема здоровья у подростков. Репродуктивное здоровье подростков. Факторы и виды нарушения здоровья младших школьников и подростков. Девиантное поведение. Буллинг в школьных коллективах. Деструктивное поведение детей и подростков. Методология профилактики и психокоррекции нарушений здоровья у младших школьников и подростков. Здоровьесберегающие технологии в школьной среде: виды, формы и тематические аспекты

### **2.3. Описание занятий семинарского типа**

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.**

*Тема 1. Здоровьесберегающие технологии: понятие и основные виды. Внутренняя картина здоровья детей и подростков*

**Цель:** донести до студентов понятия здоровья, здорового образа жизни, а также классификационные характеристики здоровьесберегающих технологий: их виды и основные функции

**Понятийный аппарат:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, функции здоровьесберегающих технологий, виды здоровьесберегающих технологий, принципы здоровьесберегающих технологий.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Здоровье как основа благополучия человека и общества.
2. Психологическое содержание здорового образа жизни
2. Понятие «здоровьесберегающие технологии» и их функции.
3. Классификация здоровьесберегающих технологий.

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.**

*Тема 2. Факторы нарушения внутренней картины здоровья детей и подростков*

**Цель:** ознакомить с содержанием внутренней картины здоровья и факторами его нарушения у детей и подростков.

**Понятийный аппарат:** Внутренняя картина здоровья, внутренняя картина болезни. Типы отношения к болезни, биопсихосоциальный подход в определении факторов нарушения внутренней картины здоровья.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Внутренняя картина здоровья и его нарушения
2. Типология отношения к здоровью
3. Биологические факторы нарушения здоровья у детей и подростков
4. Психологические факторы нарушения здоровья у детей и подростков
5. Социальные факторы нарушения здоровья у детей и подростков

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема 3. Модели обучения здоровому образу жизни в различных видах психологической помощи детям и подросткам**

**Цель:** познакомить с основными превентивными моделями обучения ЗОЖ и условиями их использования в системе организации психологической помощи детям и подросткам

**Понятийный аппарат:** здоровый образ жизни, качество жизни, превентивная модель, типы моделей обучения ЗОЖ, культура ЗОЖ, психологическая помощь

**Вопросы для обсуждения:**

1. Классификация моделей ЗОЖ
2. Культура ЗОЖ
3. Диагностика на этапе реализации моделей ЗОЖ
4. Основные направления психологической помощи в формировании культуры ЗОЖ

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема 4. Основные проблемы нарушения здоровья в дошкольных возрастах и условия восстановления здоровья**

**Цель:** познакомить студентов с психоэмоциональными проблемами нарушения здоровья в дошкольных возрастах. Сформировать понятие адаптации и формы ее нарушения в дошкольном возрасте. Познакомить с условиями и способами восстановления здоровья у дошкольников

**Понятийный аппарат:** психическое здоровье, виды нарушений психического здоровья у дошкольников. Гигиена здоровья, психофизиология дошкольного возраста.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Особенности возрастного развития детей дошкольного возраста.
2. Критерии показателей здоровья дошкольников
3. Место и роль физического воспитания в общей системе воспитания детей дошкольного возраста
4. Проблема психологического благополучия дошкольников
5. Формы психологической дезадаптации дошкольников
6. Психокоррекционные технологии в системе оказания психологической помощи дошкольникам

7. Основные направления и организация профилактики нарушений ЗОЖ у дошкольников

## **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.**

**Тема 5. Основные проблемы нарушения здоровья младших школьников и подростков и условия восстановления здоровья.**

**Понятийный аппарат:** дидактогении, фамилегении, школьная дезадаптация.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Закономерности психофизиологического развития младших школьников и подростков
2. Школьная дезадаптация как фактор нарушения ЗОЖ
3. Основные виды нарушения здоровья у младших школьников и подростков
4. Дидактогении в системе нарушения здоровья
5. Фамилегении в системе нарушения здоровья
6. Диагностика рисков нарушения здоровья младших школьников и подростков
7. Основные психокоррекционные технологии помощи детям и подросткам с проблемами ЗОЖ

### **2.4. Описание занятий в интерактивных формах**

**Интерактивное занятие №1 к теме 1. Здоровьесберегающие технологии: понятие и основные виды. Внутренняя картина здоровья детей и подростков**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используются тренинговые упражнения

Этапы проведения тренинга

1 этап: Группа делится на команды и каждой команде дается задание:

- 1) на листе бумаги изобразите карту «здоровья», где здоровье – это символический клад.

Укажите с помощью каких технологий можно добраться до этого клада.

2 этап: презентация каждой команды карт с кладом здоровья и обсуждение технологий

3 этап: подведение итогов тренинга

**Интерактивное занятие №2 к теме 2. Факторы нарушения внутренней картины здоровья детей и подростков**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используются тренинговые упражнения

Этапы проведения тренинга

1 этап:



1) Группа делится на 3 команды (по 8-10 чел). Каждая команда выполняет задания с описанием фактор риска ухудшения здоровья для следующих возрастов: дошкольный возраст, младший школьный и подростковый.

2) Каждой команде дается задание: на листе разделенного на три части описать биологические, психологические и социальные факторы

3) При общем обсуждении каждой группе определить специфические факторы нарушения здоровья, характерные для указанного возраста

2 этап:

1) Каждая команда (за которой закреплен уже определенный возраст) описывает факторы поддерживающие здоровье

2) Обсуждение санногенных факторов

3 этап: подведение итогов тренинга

### **Интерактивное занятие №3 к теме 3**

#### **Модели обучения здоровому образу жизни в различных видах психологической помощи детям и подросткам**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используются ролевая игра

Этапы проведения занятия

1 этап: Группа делится на команды (по 6-8 чел)

2 этап: Каждая команда придумывает и представляет (разыгрывает) историю, отражающую модели научения здоровью

3 этап: Обсуждения представленных историй

#### **Интерактивное занятие №4 к теме 4 Основные проблемы нарушения здоровья в дошкольных возрастах и условия восстановления здоровья**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используются тренинговые упражнения

Этапы проведения тренинга:

1 этап: Группа делится на команды (по 5-7 чел). Каждая команда разрабатывает свой проект профилактики нарушений ЗОЖ у дошкольников.

По схеме: название, цель, условия проведения, какие упражнения входят.

2 этап: Демонстрация каждой командой 1 из упражнений проекта.

3 этап: Обсуждение.

#### **Интерактивное занятие № 5 к теме 5 Основные проблемы нарушения здоровья младших школьников и подростков и условия восстановления здоровья.**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используются тренинговые упражнения

Этапы проведения ролевого тренинга

1 этап: выбираются участники для проведения семейного консультирования (семья со школьником с нарушением здоровья): придумывается случай, раздаются роли: консультант и члены семьи

2 этап: проведение семейного консультирования

3 этап: обсуждение результатов консультирования  
(делается несколько консультационных сессий).

## **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

## **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории обучающихся</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<b>Категории обучающихся</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для обучающихся с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для обучающихся с нарушениями слуха).

## **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культуро-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины (психодиагностики).

## **2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

## **РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

### **3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

#### **Тема 1. Здоровьесберегающие технологии: понятие и основные виды.**

##### **Задания к теме:**

1. Выписать определения здоровья, здорового образа жизни
2. Составить таблицу с классификациями здоровьесберегающих технологий
3. Законспектировать статью по проблемам здоровьесберегающих технологий в области укрепления ЗОЖ детей и подростков (с указанием автора, журнального источника)

#### **Тема 2 Внутренняя картина здоровья детей и подростков**

##### **Задания к теме:**

1. Составить таблицу с факторами нарушения здоровья относительно каждого возраста, начиная с рождения ,заканчивая подростковым
2. Подобрать 2-3 методики, диагностирующие тот или иной фактора нарушения здоровья у детей и подростков, кратко описать: название методики, автор, цель, характеристика изучаемых параметров.

#### **Тема 3.Факторы нарушения внутренней картины здоровья детей и подростков**

##### **Задания к теме:**

Представьте, что вам предстоит заниматься профилактической работой по снижению риска нарушений здоровья детей и подростков в дошкольном образовательном учреждении.

Вам необходимо провести профилактическую беседу отдельно с детьми, с родителями, с педагогами. Составить краткий перечень основных вопросов беседы по вопросам здоровья,, которые будут вами включены в беседу с:

- воспитанником
- с родителями
- с воспитателями

#### **Тема 4. Модели обучения здоровому образу жизни в различных видах психологической помощи детям и подросткам**

**Задания к теме:**

Представьте, что вам предстоит заниматься профилактической работой по снижению риска нарушений здоровья детей и подростков в дошкольном образовательном учреждении.

Вам необходимо провести профилактическую беседу отдельно с детьми, с родителями, с педагогами. Составить краткий перечень основных вопросов беседы по вопросам здоровья,, которые будут вами включены в беседу с:

- воспитанником
- с родителями
- с воспитателями

*Методические рекомендации:*

1. Схема вопросов предполагаемой беседы оформляется так: Объект (то есть тот, с кем предполагается проводить беседу). Перечень « в столбик» основных вопросов, которые будут включены в беседу. Основные формы работы, которые вами будут включены в беседу (дискуссия, мозговой штурм, лекция и т.д.)

2. Обратит внимание, что вам нужно составить 3 варианта беседы согласно объектам.

### **Тема 5. Основные проблемы нарушения здоровья в дошкольных возрастах и условия восстановления здоровья**

**Задания к теме:**

Разработать профилактические мероприятия на учебный год включенные в программу работы с ослабленными детьми.

*Методические рекомендации:*

1. Сначала указывается структура всей программы профилактики: цель, задачи, объект, методы и формы проведения.

2. Затем в таблице указывается пан мероприятий на каждый месяц (с сентября по май) учебного года в рамках данной программы.

*Пример:*

время	Название мероприятия	Форма проведения	Цели и задачи мероприятия
Сентябрь	Здоровье - это здорово	семинар	Цель- формирование представление о здоровье, как о важной ценности в жизни человека. Задачи: -информировании о феномене здоровья и его составляющих -разработка концепции здоровой личности - активизация личного опыта ведения здорового образа жизни
По май	...	...	...

### **3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

## **РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств**

### **4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения**

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в психологической помощи детям и подросткам» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования включает следующие критерии:

- полное соответствие;
- частичное соответствие;
- несоответствие.



#### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Здоровьесберегающие технологии: понятие и основные виды. Внутренняя картина здоровья детей и подростков	ПК-5
Тема 2. Факторы нарушения внутренней картины здоровья детей и подростков	ПК-5
Тема 3. Модели обучения здоровому образу жизни в различных видах психологической помощи детям и подросткам	ПК-5
Тема 4. Основные проблемы нарушения здоровья в дошкольных возрастах и условия восстановления здоровья	ПК-5
Тема 5. Основные проблемы нарушения здоровья младших школьников и подростков и условия восстановления здоровья	ПК-5

#### 4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в психологической помощи детям и подросткам» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине.

**Текущий контроль** проводится в конце каждого практического занятия: активность участия в обсуждении вопросов и наличие обработанных протоколов по методикам с написанными заключениями.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра в часы, отведенные для изучения дисциплины, и может осуществляться в следующих формах:

- устного ответа;
- письменного ответа.

**Рубежный контроль** успеваемости проводится в середине курса.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

**Промежуточная аттестация** по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде экзамена. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

#### **Шкала оценивания для экзамена**

Уровень знаний, аттестуемых на экзамене, оценивается по четырехбалльной шкале оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» соответствует высокому уровню теоретических знаний, владения студентом понятийным аппаратом дисциплины, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи.

Оценка «хорошо» может быть выставлена в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины, но проявил недостаточные умения и навыки в решении профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

Оценка «удовлетворительно» соответствует поверхностному владению теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины, недостаточным умениям решать практические задачи.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

#### **4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

##### **Примерные вопросы к экзамену:**

1. Базовые определения здоровья (медицинская, биомедицинская, биосоциальная и ценностно-социальная парадигма определения здоровья)
2. Здоровый образ жизни и его основные показатели
3. Понятие психического здоровья и его основные концепции
4. Понятие «здоровьесберегающие технологии» (функции и принципы)
5. Классификация здоровьесберегающих технологий.
6. Внутренняя картина здоровья. Подходы к исследованию внутренней картины здоровья
7. Отношение ребенка к здоровью на разных возрастных этапах
8. Факторы нарушения внутренней картины здоровья у детей и подростков.
9. Основные профилактические модели приобщения детей и подростков к ЗОЖ
10. Психическое здоровье детей и подростков

11. Гигиенические проблемы здоровья дошкольников.
12. Психофизиология младших школьников
13. Психофизиология дошкольного возраста
14. Психофизиология подростков
15. Роль здорового образа жизни в системе социальной адаптации детей и подростков
16. Характеристика основных направлений деятельности психологической службы по укреплению и сохранению здоровья учащихся
17. Понятие деструктивного поведения в подростковом возрасте
18. Уровни психологического здоровья ребенка
19. Понятие психологической защиты . Основные виды психологических защит
20. Механизмы психологической защиты и копинг-стратегии в системе адаптационных ресурсов детей и подростков
21. Влияние школы на здоровье детей и подростков
22. Параметры родительского поведения, влияющие на внутреннюю картину здоровья ребенка
23. Типы нарушений в семейном воспитании и их связь со здоровьем ребенка
24. Проблема буллинга в школьных коллективах и его влияние на психофизическое здоровье детей и подростков
25. Понятие девиантного поведения как показателя нарушения здоровья детей и подростков.
26. Цели и задачи психологической службы сопровождения детей и подростков с нарушениям здоровья
27. Этапы оценки результативности здоровьесберегающей технологии
28. Тематические аспекты психологического консультирования детей и подростков по проблемам нарушения здоровья
29. Особенности здоровьесберегающей работы психолога
30. Психологическая помощь детям и подросткам с аутодеструктивным поведением
31. Психокоррекционные технологии в системе психологической помощи детям и подросткам с рискам зависимого поведения
32. Репродуктивное здоровье подростков? Основы полового воспитания
33. Диагностика в системе профилактики нарушения ЗОЖ у детей и подростков.
34. Психологическая коррекция факторов нарушения ЗОЖ
35. Психологическое консультирование в системе профилактики нарушения ЗОЖ у детей и подростков.

36. Методы диагностики показателей здоровья и ЗОЖ
37. Психологическая работа с семьей детей и подростков по вопросам ЗОЖ
38. Параметры родительского поведения, влияющие на внутреннюю картину здоровья ребенка
39. Психологическая помощь детям и подросткам с деструктивным поведением
40. Психологическая помощь детям и подросткам с ограниченными возможностями здоровья

### **Пример типового практико-ориентированного задания**

**Типовое задание 1.** К психологу ЦППМСП обратилось руководство школы с просьбой провести профилактические занятия по ЗОЖ для учащихся начальных классов.

**Разработать план конспект профилактического занятия по ЗОЖ по следующему плану: 1)название; 2)задачи; 3) тематические блоки;4) методы работы**

**Типовое задание 2.** Администрация ДОУ обратилась с просьбой Провести родительское собрание на тему «Рациональный режим дня для дошкольника» и составить информационный лист по этой теме.

**Составьте план выступления перед родителями. С указанием тематических блоков. Составьте информационный лист (памятку) Режим дня дошкольника**

**Типовое задание 3.** Старшеклассники перегружены эмоционально и физически подготовкой к ЕГЭ

**Составьте программу занятий по тайм-менеджменту для старшеклассников**

### **Пример типового задания в форме теста**

**Тест 1. Методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств:**

- 1)Здоровьесберегающий комплекс
- 2 )Здоровьесберегающие услуги
- 3) Здоровьесберегающие технологии
- 4) Здоровьесберегающая коррекция

**Тест 2. Какая технология определяет структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующего предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний:**

- 1) Образовательная

- 2) Психолого-педагогическая
- 3) Информационно-педагогическая
- 4) Организационно-педагогическая технология

**Тест 3. Приемы, методы, технологии позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния:**

- 1) Защитно-профилактические
- 2) Стимулирующие
- 3) Информационно-обучающие
- 4) Компенсаторно-нейтрализующие

**Тест 4. Психические травмы, полученные детьми в результате болезни, ее влияния на их организм:**

- 1) Фамилъегении
- 2) Дидактогении
- 3) Социогении
- 4). Нозогении

**Тест 5. На формирование внутренней картины болезни влияет:**

- 1) Жизненный опыт ребенка
- 2) Информированность ребенка о причинах болезни
- 3) Информированность ребенка о способах лечения
- 4) Все ответы верны

## **РАЗДЕЛ 5. Глоссарий**

**Аутодеструктивное поведение (саморазрушающее поведение)** – непреднамеренные действия (преднамеренные поступки при неосознавании возможности смертельного исхода как их результата), следствием которых является физическое или психическое разрушение личности

**Буллинг («травля»)** – Это намеренная, постоянная травля, при которой явно прослеживается неравенство сил обидчика и агрессора; насилие любого вида: физического, психологического, скрытого и открытого.

**Внутренняя картина здоровья** – это особое отношение личности к своему здоровью, которое выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенству.

**Гигиена** – это наука (отрасль профилактической медицины), которая изучает закономерности влияния факторов окружающей среды на здоровье людей и разрабатывает

профилактические мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний и укрепление здоровья населения, предупреждение преждевременного старения и продление активного долголетия.

**Девиантное поведение** – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией.

**Дидактогения** – (гр. – рождающийся от учения) – это негативное психическое состояние учащегося, ученическая боязнь учения, школы, учителя.

**Зависимое (аддиктивное) поведение** – это аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью от употребления какого-либо вещества (или от специфической активности) в целях изменения психического состояния.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

**Здоровье** – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Здоровье психологическое** – это оптимальное функционирование всех психических структур необходимых для жизнедеятельности; это душевное и личностное здоровье.

**Здоровье психическое** – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

**Здоровье социальное** – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе).

**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Копинг-стратегии** – это поведенческие, эмоциональные и когнитивные стратегии, используемые человеческой личностью для преодоления стресса и совладания с ним.

**Лицо с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)** – лицо, имеющее физический и/или психический недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий для получения образования.

**Психологическая защита** – это неосознаваемые психологические процессы, направленные на то, чтобы уменьшить действие психической травмы.

**Психическая активность** – потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.

**Психическая травма** – это реакция организма на травмирующее событие, как избыточное и превышающее по силе психической нагрузки ресурсы организма, необходимые для его переживания.

**Профилактика** – совокупность мер, направленных на недопущение факторов риска возникновения заболеваний и травматизма.

**Социальная адаптация** – процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности с социальной средой

**Социальная активность** – проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, в стремлении помочь выполнять эти правила своим сверстникам.

**Социогении** – психическая травма, полученная детьми в результате неприятия другими, более успешными детьми (детьми из благополучных семей).

**Стресс** – это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

**Суицидальное поведение** – осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни.

**Фамилгении** – нарушения структуры семейных отношений, которые лишают детей эмоционального комфорта, заботы, защиты и подлинной любви.

## Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

**РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины****6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5
<b>Основная литература</b>						
1	Вайнер Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник / Э. Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2016. - 448 с. - Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=22718">https://ibooks.ru/reading.php?productid=22718</a>	+	+	+	+	+
2	Семикин Г.И. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина, А.С. Миронов. – М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. - 84с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=343331">https://ibooks.ru/reading.php?productid=343331</a>	-	+	+	+	+
3	Фролова Ю. Г. Психология здоровья [Электронный ресурс ]: учебное пособие / Ю.Г. Фролова. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 255 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989">https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989</a>	+	+	+	+	+
<b>Дополнительная литература</b>						
1	Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения [Электронный ресурс]: учебник / ред. А. Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева.-СПб: Питер, 2013. – 464 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=26377">https://ibooks.ru/reading.php?productid=26377</a>	-	-	+	+	+
2	Зимарева Т.Т. Психология жизненных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Т. Зимарева. - М.: Флинта, 2014. – 156 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=344745">https://ibooks.ru/reading.php?productid=344745</a>	-	+	-	+	+
3	Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 381 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-11949-7. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/446483">https://biblio-online.ru/bcode/446483</a>	-	+	-	+	-
4	Психология здоровья (школьный возраст): учебное пособие / ред. Г.С. Никифоров. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. - 680 с.	-	-	+	-	+
5	Психология здоровья дошкольника: учебное пособие / ред. Г. С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2010. - 413 с.	-	+	+	-	+
6	Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [электронный ресурс]: монография / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова ,Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. -Москва: Флинта, 2016. – 262 с. - Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=23580">https://ibooks.ru/reading.php?productid=23580</a>	+	+	-	+	+
7	Смирнова Е.О. Детская психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.О. Смирнова. – СПб.: Питер, 2016. – 304 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=350719">https://ibooks.ru/reading.php?productid=350719</a>	+	+	-	-	-
8	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 352 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=344268">https://ibooks.ru/reading.php?productid=344268</a>	-	-	-		+

**6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины**

1. Мир психологии [Электронный ресурс]: психология для всех и каждого. – Режим доступа: <http://www.psyworld.ru>

2. ПСИ-ФАКТОР [Электронный ресурс]: центр по научной и практической психологии. – Режим доступа: <http://psyfactor.org>



3. Все о психологии [Электронный ресурс]: саморазвитие, духовный рост, мотивация. – Режим доступа: <http://vseopsycho.ru>

### **6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины**

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

East View [Электронный ресурс]: information services. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0> . – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456) – Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ Г.Л. Горохова  
(подпись, расшифровка)