

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Викторовна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 11.09.2025 12:19:06

Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования
**«Российский государственный университет
социальных технологий»
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.14 Психология здоровья и технологии здоровьесбережения в
образовании**

наименование дисциплины

37.03.01 - Психология

шифр и наименование направления подготовки

Психология развития и образования

направленность (профиль)

Москва 2023

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Психология здоровья и технологии здоровьесбережения в образовании»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Наименование результата обучения
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
ОПК-6	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
ПК-6	Способен оказывать консультативную, профилактическую и коррекционно-развивающую помощь субъектам образовательного процесса и социальной сферы

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Деловая/ ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
2	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмысливать реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.	Задания для решения кейс-задачи
3	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
4	Круглый стол (дискуссия, полемика, диспут, дебаты)	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)
5	Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах.	Структура портфолио

¹ Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
6	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных проектов
7	Решение разноуровневых задач (заданий)	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.	Комплект разноуровневых задач (заданий)
8	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Темы эссе

9	Тест	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания
---	------	---	------------------

Приведенный перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен.

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине Психология здоровья и технологии здоровьесбережения в образовании осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.

Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания результатов обучения
Знает						
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Знает как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Не знает как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

конфликтов	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	Знает как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Знает как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	Знает как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Хорошо как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	Знает как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Отлично как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
Умеет						
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Не умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Базовый уровень Оценка, «зачтено»,	Умеет создавать и поддерживать в	Лекционные занятия,	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые	Умеет создавать и поддерживать в

	«удовлетворительно»	повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	самостоятельная работа		задания	повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Хорошо умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Отлично умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной

		условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов				деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
Владеет						
Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Не владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения	

		развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов				устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Хорошо навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Владеет на высоком уровне навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	Знает					
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Знает потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Не знает, либо не имеет четкого представления, допускает грубые ошибки в потребности и запросах целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Знает основные категории, однако не ориентируется в специфике потребности и запросах целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Понимает специфику категорий потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Лекционные занятия, самостоятельная	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Выделяет характерный авторский подход,

			работа			соотносит потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
Умеет						
Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	Практические занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Дискуссия, Тестовые задания	Не знает, либо не имеет четкого представления, допускает грубые ошибки в оценивании и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	
Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Практические занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Дискуссия, Тестовые задания	Знает основные категории, однако не ориентируется в специфике оценивания и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к	

					психологическим знаниям, практике и услугам
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Практические занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Дискуссия, Тестовые задания	Понимает специфику категорий оцениваний и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Практические занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Дискуссия, Тестовые задания	Выделяет характерный авторский подход, соотносит оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
Владеет					
Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Владеет навыками оценки и удовлетворения потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к	Практические занятия, самостоятельная работа, практическая	Раздел 1-2	Проекты, Дискуссия, Тестовые задания	Не знает, либо не имеет четкого представления, допускает грубые ошибки навыками

	»	психологическим знаниям, практике и услугам	подготовка			оценки и удовлетворения потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Практические занятия, самостоятельная работа, практическая подготовка	Раздел 1-2	Проекты, Дискуссия, Тестовые задания	Знает основные категории, однако не ориентируется в специфике навыками оценки и удовлетворения потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Практические занятия, самостоятельная работа, практическая подготовка	Раздел 1-2	Проекты, Дискуссия, Тестовые задания	Понимает специфику категорий навыками оценки и удовлетворения потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и

	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Практические занятия, самостоятельная работа, практическая подготовка	Раздел 1-2	Проекты, Дискуссия, Тестовые задания	услугам
						Выделяет характерный авторский подход, соотносит навыками оценки и удовлетворения потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам
ПК-6				Знает		
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Знает особенности и принципы оказания консультативной, профилактической и коррекционно- развивающей помощи субъектам образовательного процесса и социальной сферы	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Не знает особенности и принципы оказания консультативной, профилактической и коррекционно- развивающей помощи субъектам образовательного процесса и социальной сферы
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Знает особенности оказания профилактической помощи субъектам образовательного процесса и социальной сферы
	Средний уровень Оценка «зачтено»,		Лекционные занятия,	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые	Знает особенности оказания

	«хорошо»		самостоятельная работа		задания	профилактической и коррекционно-развивающей помощи субъектам образовательного процесса и социальной сферы
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Тестовые задания	Знает особенности и принципы оказания консультативной, профилактической и коррекционно-развивающей помощи субъектам образовательного процесса и социальной сферы
Умеет						
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Умеет оказывать консультативную, профилактическую и коррекционно-развивающую помощь субъектам образовательного процесса и социальной сферы	Практические занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Дискуссия, Тестовые задания	Не умеет оказывать консультативную, профилактическую и коррекционно-развивающую помощь субъектам образовательного процесса и социальной сферы
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Практические занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Дискуссия, Тестовые задания	Умеет оказывать профилактическую помощь субъектам образовательного процесса и социальной сферы
	Средний уровень Оценка «зачтено»,		Практические занятия,	Раздел 1-2	Опрос, Дискуссия, Тестовые задания	Умеет оказывать консультативную и

	«хорошо»		самостоятельная работа			профилактическую помощь субъектам образовательного процесса и социальной сферы	
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Практические занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос, Дискуссия, Тестовые задания	Умеет оказывать консультативную, профилактическую и коррекционно-развивающую помощь субъектам образовательного процесса и социальной сферы	
	Владеет						
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»		Владеет практическими навыками проведения консультирования, коррекции, просвещения и профилактики субъектам образовательного процесса и социальной сферы	Практические занятия, самостоятельная работа, практическая подготовка	Раздел 1-2	Проекты, Дискуссия, Тестовые задания	Не владеет практическими навыками проведения консультирования, коррекции, просвещения и профилактики субъектам образовательного процесса и социальной сферы
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Практические занятия, самостоятельная работа, практическая подготовка	Раздел 1-2	Проекты, Дискуссия, Тестовые задания	Владеет практическими навыками проведения просвещения и профилактики субъектам образовательного процесса и	

				социальной сферы
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	Практические занятия, самостоятельная работа, практическая подготовка	Раздел 1-2	Проекты, Дискуссия, Тестовые задания
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	Практические занятия, самостоятельная работа, практическая подготовка	Раздел 1-2	Проекты, Дискуссия, Тестовые задания

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

По видам заданий приводится описание того, каким образом необходимо выполнить данное задание, способы и механизмы его выполнения, выбор номера варианта и др. Примеры методических материалов, определяющих процедуру оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций:

- Кейсовые технологии как средство формирования компетенций
- Методические указания по разработке оценочных средств
- Разработка и применение деловых игр
- Формирование портфолио обучающегося как современная оценочная технология
- Иные методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения в ходе реализации рабочей программы дисциплины

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Оформление вопросов для устного опроса

по дисциплине **«Психология здоровья и технологии здоровьесбережения в образовании»**

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Здоровый образ жизни – фундамент здоровья человека.
2. Социальные аспекты здорового образа жизни.
3. Основные методы пропаганды здорового образа жизни.
4. Классификация подходов к оценке здоровья обучающихся.
5. Научно-технический прогресс и здоровье.
6. Основные группы факторов риска, неблагоприятно влияющие на здоровье населения (человека).
7. Удельный вес групп факторов риска, связанных с образом жизни людей.
8. Элементы здорового образа жизни.
9. Приказы МЗ РФ и Законы РФ, направленные на укрепление здоровья человека.
10. Гигиена умственного труда.
11. Картотека здоровьесберегающих технологий.
12. Формы и методы работы здоровьесбережению.
13. Роль здоровьесберегающих технологий в современном обществе.
14. Развитие здоровьесберегающих технологий как условия безопасного обучения.
15. Условия повышения качества здоровьесберегающих технологий.

Оформление практических заданий

по дисциплине «Психология здоровья и технологии здоровьесбережения в образовании»

Примерный перечень заданий

Практические задачи.

Задание 1. Рассмотрите факторы развития состояния клиентки психолога: Анастасия, 33 года, обратилась с жалобой на раздражительность, нарушение сна, «тяжелые» подъемы по утрам. Последние несколько месяцев ее преследует чувство усталости в течение всего дня, постоянные мысли об отдыхе. «Я с нетерпением жду окончания рабочего дня, чтобы поскорее прийти домой и завалиться в кровать», - говорит девушка. Последней каплей, ставшей причиной обращения девушки к психологу, послужили начавшиеся ссоры с близкими, вспышки гнева «по пустякам». Девушка работает продавцом-консультантом в отделе косметики. Рабочая смена длится с 9.00 и до 20:00 часов, график «2 через 2». Часто работает без выходных, так как ее некому заменить. Отдел косметики находится в оживленном торговом центре. «На прежнем месте работы все было подругому, – жалуется Анастасия, – не больше 10-ти покупателей за день, я даже могла спокойно отлучаться с рабочего места, не опасаясь, что кого-то не обслужу, а здесь – только каждые полчаса по 10-15 человек. И каждому клиенту нужно улыбаться и говорить приветственные слова, ни в коем случае не оставлять его наедине, пока он принимает решение о покупке. Задача продавца – предложить, как можно большее число вариантов, наилучшим образом удовлетворяющих его запросу. Самое неприятное – несмотря на то, что я старалась выглядеть компетентной, далеко не каждый приобретал товар». Впоследствии, резюмируя свое состояние, Анастасия призналась, что работа с людьми с какого-то момента перестала ей нравиться, доставлять былое удовольствие, что, в свою очередь, отразилось на качестве ее выполнения.

Предложите меры по профилактике эмоционального выгорания сотрудника.

Задание 2. Посмотрите анимационный фильм «Одинаковый». Рассмотрите состояния героев, факторы их возникновения и меры по преодолению эмоционального выгорания.

Задание 3. Работая в малых группах (4 - 5 человек) спроектируйте для «пациента с вредными привычками» программу формирующую здоровьесберегающие патерны поведения опираясь на ценностно-социальную модель здоровья. При составлении программы особое внимание обратите на: - отказ от курения, наркотиков, злоупотребления алкоголем; - повышение физической активности; - повышение частоты медицинских обследований;

- снижение рискованного сексуального поведения; - улучшение психического здоровья; - повышение возможностей саморегуляции; - сбалансированное питание. Подготовьте устную презентацию проекта.

Задание 4. Работая в малых группах, разработайте сценарий классного часа для учащихся 5-7 классов по теме «Профилактика курения».

Задание 5. Разработайте комплекс физкультминуток для учащихся разных возрастов (1 класс, 5 класс, 10 класс) для организации динамических пауз на уроках.

Задание 6. Подготовьте план лекции для родителей учащихся 1 класса на тему «Режим для первоклассника».

Задание 7. Составьте аннотированный список литературы для школьников 5-6 классов по теме «Репродуктивное здоровье». Как Вы думаете, нужен ли отдельный список книг для девочек и мальчиков?

Задание 8. Порассуждайте о причинах проблем со здоровьем, возникших у героев следующих ситуаций:

А. Молодая женщина в расслабленном состоянии еле на веранде дачи. Вдруг вбежала мерзкая лохматая собака и полакала из стакана. Потом вошел любимый муж и попил из этого стакана. Женщина после случившегося долго не могла есть.

Б. У молодого человека приступ шейного радикулита с поразительной точностью совпал по времени с женитьбой, против его воли, матери, которую он очень любил и был от нее зависим.

В. Молодой человек был призван в армию из неполной семьи. В старшине он встретил не только друга, но и заботливую, снисходительную «маму». За два месяца до окончания срока службы старшину перевели на другое место работы. Оставшись без «мамы», солдат заболел ипохондрией.

Вопросы к зачету

по дисциплине «Психология здоровья и технологии здоровьесбережения в образовании»

Примерный перечень вопросов

1. Понятие здоровья. Критерии здоровья.
2. Понятие физического здоровья.
3. Двигательная активность и физическое здоровье.
4. Система питания и физическое здоровье.
5. Понятие социального здоровья. Здоровье общества как условие здоровья личности.
6. Семья как фактор здоровья учащихся.
7. Система здравоохранения как институт социального здоровья.
8. Понятие психического здоровья.
9. Критерии психического здоровья, ориентированные на норму.
10. Психологическая устойчивость как критерий психического здоровья.
11. Гармония личности как критерий психического здоровья.
12. Проблема сохранения здоровья детей и подростков и ее научное решение.
13. Основы здоровьесберегающей и лечебной педагогики.
14. Подходы, реализуемые в образовательных учреждениях для сохранения здоровья учащихся. Гигиенический подход.
15. Подходы, реализуемые в образовательных учреждениях для сохранения здоровья учащихся. Адаптивный подход.
16. Подходы, реализуемые в образовательных учреждениях для сохранения здоровья учащихся. Дифференциальный подход.
17. Подходы, реализуемые в образовательных учреждениях для сохранения здоровья учащихся. Комплексный подход.
18. Подходы, реализуемые в образовательных учреждениях для сохранения здоровья учащихся. Системный подход.
19. Подходы, реализуемые в образовательных учреждениях для сохранения здоровья учащихся. Экспертно-функциональный подход.
20. Сущность культуры здоровья и ее проявления.
21. Педагогическая система действий по развитию культуры здоровья учащихся. Индивидуализация обучения как условие сохранения здоровья подрастающего поколения
22. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
23. Методика и организация оздоровительной работы.
24. Понятие стресса и его характеристики. Виды стресса.
25. Неконтролируемый стресс.

26. Учет закономерностей психологии и физиологии стресса в образовательных учреждениях.
27. Понятие дидактогенного стресса.
28. Эмоциональное выгорание – фактор риска в педагогической и учебной деятельности.
29. Профилактика эмоционального выгорания учащихся в образовательных организациях.
30. Факторы эмоционального выгорания студентов.
31. Аддикции, аддиктивное поведение учащихся.
32. Факторы приобщения к курению детей и подростков.
33. Основные направления профилактики наркотизации обучающихся.
34. Факторы сохранения репродуктивного здоровья обучающихся.
35. Здоровьесберегающие аспекты инклюзивного образования.
36. Организация образовательного процесса в инклюзивной образовательной среде.
37. Инклюзивная практика психолого-педагогического и социального сопровождения обучающихся с ОВЗ в общеобразовательной школе.
38. Социально-педагогические условия формирования доступной среды для инклюзивного образования студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Тестовые задания (по всему курсу)

Инструкция: Вам задан вопрос со множественным выбором - обведите правильные варианты ответа.

1. Любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма и приводит к появлению зависимости от него, — это:
 1. Анальгетик;
 2. Дистрессор;
 3. Стрессор;
 4. Наркотик.

2. Метод, в основу которого положены различные приемы реализации обратной связи, позволяющий обучиться сознательному контролю и произвольному воздействию на ряд исходно неощущаемых и несознаваемых процессов в организме, называется:
 1. Биологически обратной связью;
 2. Йогой;
 3. Аутогенной тренировкой;
 4. Аутогипнозом.

3. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов — это:
 1. Релаксация;
 2. Адаптация;
 3. Здоровье;
 4. Комфортность.

4. Термин, используемый для описания состояния, при котором организм привыкает функционировать под воздействием наркотика — это:
 1. Толерантность;
 2. Пристрастие;
 3. Зависимость;
 4. Абстинентность.

5. Возможности психики, связанные с проявлением таких качеств, как память, внимание, мышление и т.д., с волей и мотивацией деятельности человека и определяющие тактику его поведения, особенности психологической и социальной адаптации составляют:
 1. Психические резервы;
 2. Физиологические резервы;
 3. Биохимические резервы;
 4. Функциональные резервы.

6. _____ — это генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал, определяющий основные законы его индивидуальной жизни
 1. Конституция человека;
 2. Акцентуация характера;
 3. Индивидные характеристики;
 4. Адапраторванность.

7. Составляющие понятия «здоровье» (выделить лишнее):
 1. Психическое здоровье;
 2. Социальное здоровье;
 3. Генетическое здоровье;

4. Физическое здоровье.

8. _____ — это способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых.

1. Стресс;
2. Психологическая защита;
3. Девиантное поведение;
4. Адаптация.

9. Какое понятие определяется следующим образом: «_____ это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов (физических, психосоциальных)?

1. Тонус;
2. Стресс;
3. Дистресс;
4. Саморегуляция.

10. Какое понятие определяется следующим образом: « _____ - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах физического утомления и снижения удовлетворения от исполненной работы»?

1. Девиантное поведение;
2. Депрессия;
3. Профессиональное выгорание;
3. Профессиональная деформация.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ