

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиена современного школьника»

44.03.05 - педагогическое образование, профили – география, безопасность жизнедеятельности

8 – семестр

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины по выбору «Гигиена современного школьника» является формирование у студентов систематизированных знаний в области сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в процессе обучения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина по выбору «Гигиена современного школьника» для будущих бакалавров, относится к вариативной части блока Б1 и основана на знаниях полученных при изучении дисциплин возрастная физиология и основ медицинских знаний, формирует методические подходы к разработке программ по здоровому образу жизни.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины по выбору «Гигиена современного школьника» программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Общекультурные компетенции:

способен использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

Общепрофессиональные компетенции:

готов сознать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);

способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);

готов к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3);

готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

Профессиональные компетенции:

способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: естественнонаучный подход к описанию ВПФ и их нарушений при органических повреждениях мозга, методологию нейропсихологии, основные понятия нейропсихологии, ее прикладные задачи, методы и методики нейропсихологического обследования.

Уметь: ориентироваться в теоретическом аппарате и основных направлениях нейропсихологии, обосновывать взаимосвязь между расстройствами психических функций, эмоционально-личностной сферы, сознания и нарушениями в работе мозга, применять выше перечисленные знания для решения научных и практических задач.

представлениями об основных ее проблемах и направлениях развития, методологией нейропсихологического обследования.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение. Общие основы курса.

Предмет и задачи курса «Гигиена современного школьника». Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья учащихся. Связь с другими дисциплинами. Методы исследования.

Состояние здоровья детей и подростков

Здоровье детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения. Группы здоровья. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, успеваемость и поведение. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями или перенёсшим острое заболевание. Близорукость – школьная форма патологии. Школьные формы патологии органа зрения. Близорукость. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения.

Режим дня учащихся.

Гигиеническое значение для детей и подростков соблюдения режима жизни в современных условиях (режим сна, питания, занятий, активного отдыха, регламентирование просмотра телевизионных передач и работы за компьютером). Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование в режиме дня и недели. Активный отдых, его оптимальная продолжительность и условия организации. Гигиенические требования к подготовке уроков. Свободное время учащихся, его организация.

Гигиена питания детей и подростков.

Рациональное питание. Принципы рационального питания. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков. Значение сбалансированного питания для роста, развития, состояния здоровья. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Особенности питания школьников разного возраста. Заболевания, вызванные неправильным питанием (рахит, ожирение, гиповитаминозы), их профилактика. Определение суточных энергетических трат организма хронометражно-табличным методом. Составление и оценка суточного рациона питания. Нормы питания. Определение режима питания. Питьевой режим. Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами.

Гигиена закаливания.

Значение закаливания. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Механизм закаливания. Принципы закаливания. Правила закаливания. Методы закаливания. Нормирование закаливающих процедур, необходимых для обеспечения здоровья детей и подростков. Оценка эффективности закаливания.

Гигиена анализаторов

Рефракция глаза. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика близорукости: рабочая поза, освещение, режим работы. Нормативы зрительной работы для детей разного возраста. Санитарно-гигиенические условия обучения в школе. Культура быта и досуга. Способы предупреждения переутомления органов зрения. Офтальмотренаж. Гигиена органа слуха. Нормирование шумовых воздействий.

Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.

Понятие об утомлении, его двойное биологическое значение. Проявление утомления в поведенческих реакциях, в снижении умственной работоспособности. Переутомление, причины его вызывающие. Возрастные уровни показателей умственной работоспособности. Компоненты школьного режима.

Гигиеническая оценка расписания уроков учащихся различных классов. Причины утомления. Проявления утомления у школьников. Профилактика переутомления. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиеническая организация урока. Самостоятельное составление расписания уроков для учащихся различных классов. Сопоставление графиков «трудности» уроков и динамики умственной работоспособности.

Гигиеническая оценка классной комнаты.

Влияние ориентации окон на воздушно-тепловой режим. Кратность обмена воздуха в школьных помещениях. Режим проветривания. Температурный режим. Естественное и искусственное освещение. Нормы искусственного освещения. Оптимальные условия воздушной среды и освещения в классе. Температурные условия, их значение для работоспособности учащихся.

Гигиена детей младшего школьного возраста.

Гигиенические требования к режиму дня, питанию, питьевому режиму, двигательному режиму, расписанию уроков, внеклассной работе, оборудованию класса, школьным принадлежностям, личной гигиене для детей младшего школьного возраста.

Гигиена подростков, юношей и девушек.

Гигиенические требования к режиму дня, личной гигиене, питанию, двигательному режиму. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Вредные привычки у подростков и юношества (распространение, причины, последствия, профилактика).

Вредные привычки. Алкоголизм. Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества, их действие на организм. Влияние алкоголя на организм. Социальный вред алкоголизма. Профилактика подростково-юношеского алкоголизма.

Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Канцерогенные вещества табачного дыма. Осложнения курения. Основы антиникотинового воспитания.

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – зачёт с оценкой

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЁТНЫХ ЕДИНИЦ - 3

Составитель: доцент кафедры биологического и географического образования

Калябин В.А. 

Заведующий кафедрой биологического и географического образования

Грачёва Е.П. 

Председатель учебно-методической комиссии направления 44.03.05

Артамонова М.В. 

Директор Педагогического института ВлГУ М.В. Артамонова 

