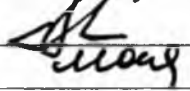


Учреждение образования «Белорусский государственный  
экономический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования  
«Белорусский государственный  
экономический университет»

  
\_\_\_\_\_ В.Ю. Шутилин  
« 4 » \_\_\_\_\_ 2021 г.  
Регистрационный №УД 4711-21 /уч.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине  
для специальности 1-23 01 04 «Психология»

Учебная программа составлена на основе учебного плана по специальности 1-23 01 04 «Психология» (регистрационный № 50Р-13 от 18.10.2013)

### **СОСТАВИТЕЛЬ:**

*А.М. Гадилтя*, доцент кафедры экономической социологии и психологии предпринимательской деятельности учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат психологических наук, доцент.

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*С.А. Месникович*, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка», кандидат психологических наук, доцент.

*М.В. Зубко* доцент кафедры философии учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат философских наук, доцент.

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой экономической социологии и психологии предпринимательской деятельности учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(Протокол № 7 от «25» 02. 2021 г.)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(Протокол № 4 от «22» 04 2021 г.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Педагогическая валеология» занимает важное место в структуре профессиональной подготовки студентов по специальности «Психология». Ее содержание направлено на формирование системы знаний о педагогической валеологии как теории и практике организации оздоровительной и воспитательно-образовательной работы, связанной с укреплением здоровья участников образовательного процесса.

Внедрение валеологических знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и формирование «культуры здоровья» возможно обеспечить через инновационный уровень профессиональной подготовки кадров, включающий развитие валеологической компетенции и валеологической этики как составляющих профессиональной компетентности.

**Целью** преподавания учебной дисциплины «Педагогическая валеология» является овладение студентами основами валеологических знаний, необходимых для поддержания здорового образа жизни, организации профессиональной деятельности участников образовательного процесса, самообразования.

**Задачи** изучения учебной дисциплины «Педагогическая валеология»:

- ознакомление будущих специалистов с основными валеологическими категориями, системами, процессами и их проявлениями в жизни современного общества;
- формирование у студентов ценностного отношения к собственному здоровью;
- приобретение будущими специалистами практических умений и навыков в области здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины «Педагогическая валеология» студенты должны

**знать:**

- основные категории валеологии, их общекультурное значение и место в системе педагогических наук;
- направления и способы практического применения валеологических знаний в процессе становления личности и ее профессиональной деятельности;
- сущность здорового образа жизни, основные способы его организации и тенденции развития в современном мире;
- основные принципы, содержание здорового образа жизни;
- закономерности, принципы, способы личностного и профессионального самосовершенствования и развития здорового потенциала личности.

**уметь:**

- организовывать продуктивное личностное и профессиональное взаимодействие и общение;
- учитывать и использовать объективные связи и принципы валеологии в образовательных процессах и социуме;
- использовать методы и приемы поддержания здорового образа жизни;
- разрабатывать и реализовывать проекты личностного и профессионального самосовершенствования с учетом критериев здоровья.

**владеть:**

- навыками использования в профессиональной деятельности знаний в области педагогической валеологии;
- терминологией по изучаемой дисциплине;
- навыками организации деятельности и поведения человека на разных возрастных ступенях в соответствии с особенностями индивидуального психического развития и психосоматического статуса.

Междисциплинарные связи. Учебная дисциплина базируется на изучении учебных дисциплин «Физиологические основы поведения», «Медицинская психология», «Психология развития», «Педагогика».

Всего часов по учебной дисциплине 104, из них всего аудиторных 52 часа, в том числе 26 часов лекционных занятий, 26 часов семинарских занятий. Форма текущей аттестации – зачет.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Тема 1. Предмет, задачи и проблемы педагогической валеологии**

Педагогическая валеология как наука о формировании физического и психического здоровья обучающихся. Роль валеологических знаний в повседневной жизни взрослых и детей. Связь педагогической валеологии с другими науками и учебными дисциплинами. Принципы педагогической валеологии. Педагогическая валеология как область практической деятельности. Социальная ценность здоровья человека. Валеологическая направленность в педагогической деятельности.

### **Тема 2. Факторы здоровья человека**

Наследственность и генетический риск как факторы здоровья человека. Роль наследственности в предрасположенности к заболеваниям сердечно-сосудистой, нервной системы. Гены и генетический риск. Профилактические меры и диагностика.

Экологические факторы здоровья человека. Состояние экологии в РБ. Последствия аварии на ЧАЭС. Психологический климат на производстве и в семье. Эргономика рабочего места.

Состояние медицины и системы здравоохранения в структуре факторов здоровья. Медицинские аспекты здоровья. Профилактическая медицина.

### **Тема 3. Понятие здорового образа жизни**

Образ жизни как сознательный выбор жизненных ценностей. Уровень жизни и качество жизни. Культурные, социальные, национальные аспекты здоровья. Здоровье и психологические особенности человека. Основные компоненты здорового образа жизни.

Рациональное и полноценное питание. Принцип баланса энергии: питание как источник энергии. Оценка расходуемой энергии. Принцип баланса питательных веществ: роль белков, жиров и углеводов в питании человека. Значение витаминов и микроэлементов. Принцип рациональной организации питания. Диетическое питание и диеты. Химизация продуктов питания и возможные последствия.

Основы рациональной организации труда и отдыха. Профессионально обусловленные заболевания и профилактика стресса.

Влияние на здоровье вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, игромания, интернет-зависимость).

Соблюдение санитарно-гигиенических норм и закаливание организма. Микробы, вирусы. Распространение заболеваний. Эпидемии. Санитарно-гигиенические мероприятия. Личная и общественная гигиена. Условия повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям.

Рациональная двигательная активность и физическая культура. Физиологическая потребность в движении. Лечебная и оздоровительная физическая культура. Повышение функциональных возможностей человека посредством физических упражнений.

#### **Тема 4. Влияние образовательной среды на здоровье. Оценка уровня здоровья обучающихся**

Валеологические признаки несовершенства организации образовательного процесса. Медицинская оценка и критерии здоровья. Здоровье как динамическое понятие. Понятие «нормы» в контексте физического и психического здоровья. Валеологические критерии здоровья.

#### **Тема 5. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса.**

Понятие о здоровьесберегающей образовательной среде. Цели и задачи работы учителя, социального педагога, психолога по формированию и обеспечению здоровья обучающихся. Общая культура как основа мотивации здорового образа жизни. Содержание работы образовательного учреждения по обеспечению физического и психического здоровья обучающихся.

#### **Тема 6. Пути и средства валеологического образования**

Совершенствование валеологической грамотности педагогов, учеников, родителей. Формы валеологического образования: тренинги, практические занятия, семинары, конференции, педагогические советы, собрания родителей. Мастерство учителя в ослаблении влияния негативных последствий учебно-воспитательного процесса на здоровье и развитие учащихся. Система профилактических мер образовательного учреждения. Диагностирование состояния здоровья. Ознакомление с результатами исследований по здоровому образу жизни. Особенности организации пропаганды здорового образа жизни среди школьников, студентов, преподавательского состава. Разработка валеологических программ с учетом особенностей возраста и профессиональной деятельности. Валеологическое просвещение родителей. Технология валеологической работы с обучающимися.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ»**  
**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-23 01 04 «ПСИХОЛОГИЯ»**  
**ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Иное	Формы контроля Знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	л з	сз (пз)	8	9
1.	Предмет, задачи и проблемы педагогической валеологии	4		4				[О 1 -5, Д. 1,3]	Опрос, доклады дискус сия
2.	Факторы здоровья человека	4		4				[О 1 -5, Д. 2,5]	Опрос, доклады дискус сия
3.	Понятие здорового образа жизни	4		4				[О 1 -5, Д. 4,6]	Опрос, дискус сия
4.	Влияние образовательной среды на здоровье. Оценка уровня здоровья обучающихся	4		4				[О 1 -5, Д. 3,7]	Опрос, доклады дискус сия
5.	Здоровьесберегающая организация образовательного процесса.	4		4				[О 1 -5, Д. 3,5]	Опрос, доклады дискус сия
6.	Пути и средства валеологического	6		6				[О 1	Опрос,

	образования							-5, Д. 1,4]	доклады дискус сия
	<b>Всего: 52</b>	<b>26</b>		<b>26</b>					<b>Зачет</b>



## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Педагогическая валеология»*

В овладении знаниями учебной дисциплины важным этапом является самостоятельная работа студентов. Рекомендуется бюджет времени для самостоятельной работы в среднем 2-2,5 часа на 2-х часовое аудиторное занятие.

Основными направлениями самостоятельной работы студента являются:

- первоначально подробное ознакомление с программой учебной дисциплины;
- ознакомление со списком рекомендуемой литературы по дисциплине в целом и ее разделам, наличие ее в библиотеке и других доступных источниках, изучение необходимой литературы по теме, подбор дополнительной литературы;
- изучение и расширение лекционного материала преподавателя за счет специальной литературы, консультаций;
- подготовка к семинарским занятиям по специально разработанным планам с изучением основной и дополнительной литературы;
- подготовка к выполнению диагностических форм контроля (тесты, коллоквиумы, контрольные работы, рефераты и т.п.);
- работа над выполнением курсовой работы;
- подготовка к зачету.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 282 с.
2. Кондратьева, И. П. Основы педагогического мастерства: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по педагогическим специальностям / И. П. Кондратьева, Е. И. Бараева. - Минск: РИВШ, 2018. - 231 с.
3. Прохорова, Э. М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 253 с.

### Дополнительная:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа - М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 16.03.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 10-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2016. – 449 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501> (дата обращения: 16.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89349-329-0. – Текст: электронный.
3. Вайнер, Э. Валеология: учебный практикум / Э. Вайнер, Е. В. Волынская. – 3-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 311 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949> (дата обращения: 16.03.2021). – ISBN 978-5-89349-387-0. – Текст: электронный.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман; пер. с англ. А. Исаевой. - 7-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 535, [2] с.
5. Жамойдин, Д. В. Здоровьесберегающие технологии. Хатха-йога: методика дыхательных упражнений: учебно-методическое пособие для студентов и слушателей специальностей 1-й ступени высшего образования 1-26 01 02 "Государственное управление и право", 1-26 01 03 "Государственное управление и экономика", 1-26 03 01 "Управление информационными ресурсами", 1-26 05 01 "Государственное строительство" / Д. В. Жамойдин, А. Р. Рафикова, И. И. Лосева; Академия упр. при Президенте Респ. Беларусь. - Минск: Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2015. - 95 с.

6. Здоровый образ жизни: учебное пособие / Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П. – М.: МПГУ, 2012. - 86 с.: ISBN 978-5-7042-2355-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/757954> (дата обращения: 16.03.2021). – Режим доступа: по подписке.

7. Полина, Н. И. Физическое развитие студенческой молодежи Беларуси: [монография] / Н. И. Полина, В. В. Кривицкий; Нац. акад. наук Беларуси, Ин-т истории. - Минск: Беларуская навука, 2016. – 230.

8. Прохорова, Э. М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 253 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1141233> (дата обращения: 16.03.2021). – Режим доступа: по подписке.

9. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: пособие для студентов, обучающихся в учреждениях высшего образования / Ю. Г. Фролова. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 255 с.

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Этика бизнеса	Кафедра философии	<p><i>Предложение</i> <i>КЕБ</i> <i>Л.А.</i> <i>Зав. кафедрой</i></p>	<p><i>Аб №7</i> <i>от 28.02.2021</i></p>

## ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УВО

на \_\_\_\_ / \_\_\_\_ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
\_\_\_\_\_ ( протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.)  
(название кафедры)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(ученая степень, ученое звание)  
(И.О.Фамилия)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

\_\_\_\_\_  
(ученая степень, ученое звание)  
(И.О.Фамилия)

\_\_\_\_\_  
(подпись)