

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Алтайский государственный педагогический университет»

(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по учебной работе**

**А.В. Контев**

## **Психогигиена**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности</b>	
Учебный план	Пс370301-2018-1-2595.plz.xml Направление подготовки: Психология Профиль подготовки: Психология	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>заочная</b>	
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах: зачеты 1
в том числе:		
контактная работа	12	
самостоятельная работа	92	
часов на контроль	4	

Программу составил(и):

*канд. психол. наук, доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности, Колтыгина Е.В.*

---

Рабочая программа дисциплины

**«Психогигиена»**

составлена на основании учебного плана 37.03.01 Направление подготовки: Психология Профиль подготовки: Психология (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 26.03.2018, протокол № 7.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности  
Протокол № 7 от 22.02.2018 г.

Срок действия программы: 2018-2023 уч.г.

Зав. кафедрой Л.И. Цибирова, к.м.н., доцент

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		Итого	
	уп	рпд		
Лекции	2	2	2	2
Практические	8	8	8	8
КСР	2	2	2	2
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Изучение механизмов формирования здорового образа жизни и обеспечения оптимальных условий существования человека.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.3
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Введение в профессию
2.1.3	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.4	Нейрофизиология
2.1.5	Общая психология
2.1.6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
2.1.7	Основы педиатрии и гигиены
2.1.8	Психофизиология
2.1.9	Самопознание личности
2.1.10	Современные концепции естествознания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Психофизиология
2.2.2	Методологические основы психологии
2.2.3	Общепсихологический практикум
2.2.4	Основы нейропсихологии
2.2.5	Основы психогенетики
2.2.6	Психодиагностика
2.2.7	Психология личности
2.2.8	Психологическая культура и психологическое здоровье
2.2.9	Основы консультативной психологии
2.2.10	Организация психологической службы
2.2.11	Основы тренинговой работы с кадрами
2.2.12	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков
2.2.13	Психология социальной работы
2.2.14	Психотерапия
2.2.15	Психолого-педагогическая коррекция
2.2.16	Основы патопсихологии
2.2.17	Психологическая безопасность в образовании
2.2.18	Психология семьи
2.2.19	Специальная психология

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОК-9:** способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

**ПК-3:** способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основные понятия и структуру психогигиены и психопрофилактики;
3.1.2	историю развития психогигиены как науки и ее современное состояние;
3.1.3	базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;
3.1.4	психогигиенические основы использования приемов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
3.1.5	истоки обыденной психологии и факторы, формирующие самосознание личности; структуру ценностей и потребностей личности; возрастные особенности ценностных ориентаций;

3.1.6	методы психогигиены и психопрофилактики.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	выявлять критические состояния, различные виды зависимостей;
3.2.2	экстремальные ситуации социального поведения; анализировать структуру потребностей личности и доминанты ее поведения;
3.2.3	применить психогигиенические основы использования приемов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
3.2.4	использовать базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;
3.2.5	определять ресурсы преодоления жизненных трудностей.
<b>3.3</b>	<b>Иметь навыки и (или) опыт деятельности:</b>
3.3.1	Владеть навыками помощи в кризисной ситуации;
3.3.2	профилактики состояний стресса;
3.3.3	процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;
3.3.4	применения психогигиенических основ использования приемов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
3.3.5	помощи при химической и другой зависимости;
3.3.6	диагностики психических состояний;
3.3.7	коррекции профессиональных рисков в различных видах деятельности;
3.3.8	формирования толерантности во взаимодействии с внешним миром.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Предмет и задачи психогигиены</b>					
1.1	Определение понятий «психогигиена» и «психопрофилактика». Психогигиена как отрасль научного знания, ее предмет, задачи, структура и современное состояние. /Лек/	1	2	ОК-9 ПК-3	Л1.1 Л1.3 Л2.2 Л2.3 Э1 Э3 Э4	
1.2	Особенности возрастной психогигиены, психогигиены быта, семейной жизни, трудовой деятельности и обучения. Уровни практической психогигиены. /Пр/	1	4	ПК-3	Л1.3 Л2.1 Э2 Э4 Э5	
1.3	Индивидуальная и социальная психопрофилактика. Методы психопрофилактики /Ср/	1	18	ПК-3	Л1.2 Л2.2 Э1 Э2 Э4	
	<b>Раздел 2. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности</b>					
2.1	Гармония личности как гуманитарная проблема. Понятие гармонии личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Духовное бытие и смысл жизни личности. /Пр/	1	4	ОК-9	Л1.2 Л2.1	
2.2	Когнитивная составляющая отношения к здоровью. Эмоциональная составляющая отношения к здоровью. Здоровье в структуре ценностных ориентаций. /Ср/	1	20	ПК-3	Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э5	
2.3	Сложность определения сущности феномена «ценность». Понятие ценности в трактовке А.Г.Здравомыслова и С.Ф. Анисимова. /Ср/	1	18	ОК-9	Л1.2 Л2.2 Э1 Э3	
2.4	Методика определения ценностей, предложенная М. Рокичем. Терминальные ценности. Инструментальные ценности /Ср/	1	20	ПК-3	Л1.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
	<b>Раздел 3. Психологическая устойчивость личности</b>					

3.1	Понятие психологической устойчивости. Схемы поведения психологически устойчивой и неустойчивой личностей при фрустрирующем и стрессогенном воздействии. Доминанты активности как опоры устойчивости. /Ср/	1	0	ОК-9 ПК-3	Л1.1 Э1 Э3 Э5	
3.2	Психические свойства личности и психологическая устойчивость. Личностные факторы возникновения стресса. Нестрессовый стиль жизни. Профессиональная деятельность и стресс. Методы профилактики стресса. /Ср/	1	10	ПК-3	Л1.2 Л2.2 Э1 Э3 Э4	
3.3	Зависимое поведение как следствие снижения устойчивости /Ср/	1	2		Э1 Э2 Э3 Э5	
<b>Раздел 4. Зависимое поведение</b>						
4.1	Зависимое поведение как разновидность девиантного поведения. Природа зависимого поведения. Виды зависимостей, паталогические и непаталогические формы. Признаки зависимого поведения и проблемы диагностики. /Ср/	1	2	ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э5	
4.2	Зависимое поведение и черты зависимой личности. Психопрофилактика зависимого поведения. /Ср/	1	2	ПК-3	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э5	
4.3	/Зачёт/	1	4	ОК-9 ПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ:

1. Психогигиена, история науки, связь с другими науками, предмет, краткое содержание курса, основные вопросы.
2. Современные проблемы цивилизации. ЗОЖ как основа профилактики заболеваний. Здоровье и проблемы его сохранения. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
3. Здоровая личность. Оценка и самооценка здоровья.
4. Стресс и психическое здоровье.
5. Основы профилактики психических и поведенческих расстройств
6. Здоровье. Болезнь. Определения. Оценка здоровья.
7. Здоровый образ жизни. Аспекты. Проблемы формирования ЗОЖ. Показатели индивидуального здоровья. Самосохранительное поведение.
8. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Факторы риска. Интегральные факторы риска. Этиология. Патогенез. Система профилактических мероприятий.
9. Психоактивные вещества и вредные привычки. Действие ПАВ. Развитие толерантности. Развитие химической зависимости.
10. Классификация психоактивных средств.
11. Причины курения. Табак как психоактивное средство. Состав табака. Смолы. Никотин. Действие никотина. Газы в сигаретном дыме.
12. Влияние табака на органы и системы. Курение и заболевания. Загрязнение воздуха помещений табачным дымом. Пассивное курение. Влияние курения на женский и детский организм. Советы бросающим курить.
13. Злоупотребление алкоголем. Влияние на внутренние органы. Нарушения в сердечно-сосудистой системе. Признаки формирующейся алкогольной зависимости.
14. Наркотики. Действие наркотиков. Признаки, по которым можно обнаружить употребление наркотиков. Проблемы.
15. Психика человека. Основные формы ее проявления. Человек как психологическая система.
16. Психическое здоровье: определения. Критерии психического здоровья.
17. Факторы, влияющие на психическое здоровье. Причины нарушения психического развития.
18. Связь психического здоровья с состоянием физического здоровья. Социальные факторы, влияющие на психическое здоровье.
19. Социальная значимость психического здоровья.
20. Охрана психического здоровья. Основы профилактики психических и поведенческих расстройств.

21. Советы как пережить стресс с наименьшими потерями. Основные виды предоставляемой психопрофилактической помощи.
22. Астенические состояния у детей.
23. Синдром дефицита внимания и гиперактивности.
24. Немедикаментозные системы оздоровления.
25. Тревожность у детей. Причины возникновения. Приемы коррекционной работы.
26. Депрессия у ребенка. Проявления детской депрессии.
27. Профилактика экзаменационного стресса. Распорядок дня школьника при подготовке к экзаменам.
28. Достижение эмоционального благополучия.
29. Неврозы. Этиологические факторы. Психотравмирующие школьные ситуации.
30. Внутренняя картина здоровья детей и подростков.
31. Психология старения и долголетия. Признаки психического старения. Профилактика старения.
32. Дайте определение понятиям "Здоровье" и "Здоровый образ жизни".
33. Укажите основные направления здоровьесберегающей работы в ОУ.
34. Назовите основные составляющие здорового образа жизни. Как вы реализуете их в своей жизни?
35. Раскройте понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии".
36. Какие образовательные технологии с большой вероятностью наносят ущерб здоровью учащихся и педагогов?
37. Какие главные задачи решаются с помощью психолого–педагогических образовательных здоровьесберегающих технологий?
38. Концепция здоровьесберегающего образования.
39. Психофизиологические особенности современных детей.
40. Признаки психофизиологической дезадаптации.
41. Признаки утомления и меры профилактики.
42. Нейропсихологическая гимнастика.
43. Недифференцированные дисплазии соединительной ткани: этиология и фенотипические особенности.
44. Принципы лечения недифференцированной дисплазии соединительной ткани. Коллаген-стабилизирующая терапия.
45. Ортопедический режим.
46. Семь правил наказания ребенка: эффективный выговор и похвала.
47. Признаки утомления детей при физическом и умственном труде.
48. Причины развития у детей трудностей в обучении и пути профилактики.
49. Современные подходы к определению здоровья и болезни. Здоровый образ жизни и проблемы его формирования.

## 5.2. Темы письменных работ

1. Основные принципы обучения здоровому образу жизни.
2. Как преодолеть критическую ситуацию?
3. Напряжение и стресс. Проявления затяжного напряжения.
4. Феномен депрессивного состояния.
5. Состояние фрустрации.
6. Акцентированная и культовая зависимость. Как обезопасить себя от порабощения?
7. Субъективное благополучие и настроение личности. Потребности и субъективное благополучие.
8. Признаки и следствия Интернет-зависимости.
9. Практические рекомендации по избавлению от зависимости.
10. Предупреждение созависимости.
11. Личностный фактор в преодолении стресса.
12. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни.
13. Компьютерная игра как область психологических исследований.
14. Виды трудового стресса.
15. Осознание здоровья как ценности.
16. Экстремальные ситуации и ситуативные особенности поведения личности.
17. Социальные и социально–психологические аспекты стрессоустойчивости личности.
18. Гендерные особенности стрессовых состояний.
19. Особенности работы с кризисной личностью.
20. Духовные потребности и свобода личности.
21. Самоконтроль человека.
22. Ресурсы преодоления жизненных трудностей.
23. Ситуации реадaptации.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов	Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учебное пособие для студентов вузов	М. : Академия, 2001

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Секач М. Ф.	Психология здоровья: учебное пособие для студентов вузов	М.: Академический Проект, 2003
Л1.3	М. Ф. Секач	Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы	Москва : Академический Проект, 2015

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	под ред. Г. С. Никифорова	Психология здоровья дошкольника: учебное пособие	СПб. : Речь, 2010
Л2.2	М. Ф. Секач ; Московский открытый социальный университет	Психология здоровья: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по психологическим специальностям	М. : Академический Проект : Гаудеамус, 2005
Л2.3		Психология здоровья	,

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Ассоциация российских библиотечных консорциумов (АРБИКОН). Проект МАРС (Межрегиональная аналитическая роспись статей) : <a href="http://arbicon.ru/services/mars_analitic.html">http://arbicon.ru/services/mars_analitic.html</a>		
Э2	База данных Polpred.com Обзор СМИ : <a href="http://www.polpred.com/">http://www.polpred.com/</a>		
Э3	Межвузовская электронная библиотека : <a href="http://icdlib.nspu.ru/">http://icdlib.nspu.ru/</a>		
Э4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>		
Э5	Электронная библиотека АлтГПА : <a href="http://library.uni-altai.ru/elb.phtml">http://library.uni-altai.ru/elb.phtml</a>		

#### 6.3 Перечень информационных технологий

##### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Программа Microsoft Office		
6.3.1.2	Программа LibreOffice		
6.3.1.3	Программа OpenOffice.org		
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows		
6.3.1.5	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu		
6.3.1.6	Медиа проигрыватели		
6.3.1.7	Мультимедийное, проекционное оборудование		
6.3.1.8	Мультимедийное, проекционное оборудование		
6.3.1.9	Мультимедийное, проекционное оборудование		

##### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Справочно-правовая система «Система Гарант»: инсталляционный сетевой многопользовательский комплект		
6.3.2.2	Университетская информационная система «Россия» (УИС Россия): <a href="http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp">http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp</a>		

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Для обеспечения данной дисциплины необходимы и имеются:		
7.2	оборудованные учебные аудитории;		
7.3	аудитории с мультимедийным оборудованием;		
7.4	компьютерный класс с выходом в Интернет.		

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Курс "Психогигиена" разработан для института педагогики и психологии АлтГПУ. Содержание курса реализует основные образовательные цели института, направленные на развитие у студентов профессиональных знаний, умений и навыков в вопросах психогенетики. Ведущими учебными целями курса являются: знакомство студентов с особенностями влияния генетических факторов на здоровье, системой мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний и обеспечение оптимальных условий. Дисциплина ориентирует на социально-педагогические, культурно-просветительные, научно-методические, оздоровительно-рекреативные виды профессиональной деятельности. Ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- использование современных научно-обоснованных приемов, методов и средств обучения;

- укрепление и сохранение здоровья, рациональная организация воспитательного процесса.

Основной материал закрепляется на лекционно-практических занятиях. Необходимым условием усвоения учебного материала является самостоятельная работа студентов, посредством которой формируются необходимые умения, навыки и нравственно-психологические качества педагога. Усвоение материала проверяется в течение всего курса на практических занятиях.

Вопросы, выносимые на зачет, составлены с учетом лекционного материала, тем практических занятий и материала самостоятельной подготовки. Для подготовки к занятиям используется основной учебник "Психогигиена" и дополнительная литература. Темы для самостоятельной подготовки выдвигаются предварительно. Пропущенные занятия отрабатываются в свободное время до зачета. Студенты, не имеющие пропусков и "долгов" по занятиям допускаются к зачету. Студенты, имеющие большинство пропусков, предварительно сдают пропущенные темы.

Профессиональная компетенция будущего педагога обеспечивается лекционно-практическим курсом, основанным на коммуникативно-деятельностном системном подходе.

Основным результатом освоения дисциплины "Психогигиена" является понимание выпускником методов и приемов рациональной организации учебного процесса в образовательном учреждении, современных проблем сохранения здоровья и формирования ценности ЗОЖ, особенностей просветительско-воспитательной работы с учащимися, педагогами, специалистами и родителями, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

С учетом специфики программы содержание практических занятий направлено на овладение студентами основными общетеоретическими проблемами курса, развитию целостных представлений о применении здоровьесберегающих технологий. На лекциях и практических занятиях используются мультимедийные средства обучения, позволяющие не только иллюстрировать изучаемый материал, но и осуществлять обучение в интерактивном режиме. На практических занятиях по предмету студентам предлагается выполнение тестов, ситуационных задач.

В самостоятельную работу студента входит освоение теоретического материала в процессе работы с основной и дополнительной учебной литературой, подготовка к практическим занятиям, работа поисково-исследовательского характера, а также овладение основами некоторых научных методов исследования по тематике курса (наблюдение и самонаблюдение, ведение соответствующих протоколов, анализ и обобщение результатов наблюдений).

Контроль и оценка знаний студентов осуществляется по результатам тестовых заданий, темы и содержание которых определяются преподавателем, зачетной контрольной работы. Кроме того, студенты выполняют одну специальную самостоятельную работу поисково-исследовательского характера по одному из разделов дисциплины.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины студенты используют доступную литературу из фондов библиотеки АлтГПУ, электронные ресурсы, тренировочные тесты по дисциплине.

Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль:

- подготовка к занятиям;
- решение ситуационных задач
- тестирование;

Промежуточный контроль: зачет

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера).

Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

- проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения.
- выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;
- применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем;

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене,

выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;
- самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий;
- соблюдать установленный администрацией университета «Порядок предоставления услуг по созданию специальных условий».

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный педагогический университет»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине  
«Психогигиена»

Направление подготовки:

370301 Психология

Профиль: Психология

Квалификация: бакалавр

Разработчики:

Е.В. Колтыгина, к.псхл. наук,

доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Утвержден на заседании кафедры медицинских знаний и безопасности  
жизнедеятельности

Протокол заседания от «22» февраля 2018г. № 7

Заведующий кафедрой: Цибирова Л.И., кандидат медицинских наук, доцент

Барнаул, 2018

**1. Перечень компетенций с указанием форм и средств оценивания образовательных результатов**

Перечень компетенций	Измеряемые образовательные результаты в целом по компетенции	Измеряемые образовательные результаты по дисциплине	Формы контроля и оценочные средства
<p><b>ОК-9</b> способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p><b>знает:</b> – теоретические проблемы безопасности жизнедеятельности, особенности взаимодействия человека с вредными и опасными факторами окружающей среды; - характеристику опасностей природного, техногенного и социального происхождения; - алгоритм поведения учителя в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; - принципы гражданской обороны, задачи ГО, организации защиты населения в мирное и военное время, организации ГО в образовательных учреждениях; - методы, средства, способы оказания первой помощи при травмах, ранениях, терминальных состояниях, ожогах, отморожениях, других неотложных состояниях.</p>	<p><b>знает:</b> основные понятия и структуру психогигиены и психопрофилактики; историю развития психогигиены как науки и ее современное состояние; базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.</p>	<p>Вопросы к зачету Темы письменных работ Вопросы для самоконтроля</p>
	<p><b>умеет:</b> - оценивать ситуации возможного получения травм в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; - провести диагностику и</p>	<p><b>умеет:</b> выявлять критические состояния, различные виды зависимостей; экстремальные ситуации социального поведения; анализировать структуру потребностей личности и</p>	<p>Темы письменных работ Тестовые задания</p>

	<p>распознать виды кровотечений, признаки клинической смерти, признаки перелома и других травм; - оказывать первую помощь при травмах и неотложных состояниях.</p>	<p>доминанты ее поведения; применить психогигиенические основы использования приемов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	
	<p><b>владеет:</b> -способами профилактики поражения от вредных и опасных факторов; - полученными навыками по мерам защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; – навыками оказания первой помощи при травмах, потери сознания, кровотечении, других неотложных состояниях.</p>	<p><b>владеет:</b> навыками помощи в кризисной ситуации; профилактики состояний стресса; процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; применения психогигиенических основ использования приемов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Вопросы к зачету Темы письменных работ Тестовый контроль</p>
<p><b>ПК-3</b> способность к осуществлению базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий</p>	<p><b>знает:</b> – основные процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи; – базовые основы традиционных методов и технологий.</p>	<p><b>знает:</b> психогигиенические основы использования приемов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; истоки обыденной психологии и факторы, формирующие самосознание личности; структуру ценностей и потребностей личности; возрастные особенности ценностных ориентаций; методы психогигиены и психопрофилактики.</p>	<p>Вопросы к зачету Темы письменных работ  Вопросы для самоконтроля</p>
	<p><b>умеет:</b> – подбирать и обосновывать психолого-педагогические методы и технологии, соответствующие целям оказания психологической помощи;</p>	<p><b>умеет:</b> использовать базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; определять ресурсы</p>	<p>Темы письменных работ Тестовые задания</p>

	– учитывать особенности применения психолого-педагогические методов технологий.	и	преодоления жизненных трудностей.	
	<b>владеет:</b> – навыками оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; – основными традиционными методами и технологиями.		<b>владеет:</b> помощи при химической и другой зависимости; диагностики психических состояний; коррекции профессиональных рисков в различных видах деятельности; формирования толерантности во взаимодействии с внешним миром.	Вопросы к зачету Темы письменных работ Тестовый контроль

## 2. Комплект материалов, используемых для оценки знаний, умений и навыков

### 2.1. Вопросы к зачету:

1. Психогигиена, история науки, связь с другими науками, предмет, краткое содержание курса, основные вопросы.
2. Современные проблемы цивилизации. ЗОЖ как основа профилактики заболеваний. Здоровье и проблемы его сохранения. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
3. Здоровая личность. Оценка и самооценка здоровья.
4. Стресс и психическое здоровье.
5. Основы профилактики психических и поведенческих расстройств
6. Здоровье. Болезнь. Определения. Оценка здоровья.
7. Здоровый образ жизни. Аспекты. Проблемы формирования ЗОЖ. Показатели индивидуального здоровья. Самосохранительное поведение.
8. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Факторы риска. Интегральные факторы риска. Этиология. Патогенез. Система профилактических мероприятий.
9. Психоактивные вещества и вредные привычки. Действие ПАВ. Развитие толерантности. Развитие химической зависимости.
10. Классификация психоактивных средств.
11. Причины курения. Табак как психоактивное средство. Состав табака. Смолы. Никотин. Действие никотина. Газы в сигаретном дыме.
12. Влияние табака на органы и системы. Курение и заболевания. Загрязнение воздуха помещений табачным дымом. Пассивное курение. Влияние курения на женский и детский организм. Советы бросающим курить.
13. Злоупотребление алкоголем. Влияние на внутренние органы. Нарушения в сердечно-сосудистой системе. Признаки формирующейся алкогольной зависимости.
14. Наркотики. Действие наркотиков. Признаки, по которым можно обнаружить употребление наркотиков. Проблемы.
15. Психика человека. Основные формы ее проявления. Человек как психологическая система.

16. Психическое здоровье: определения. Критерии психического здоровья.
17. Факторы, влияющие на психическое здоровье. Причины нарушения психического развития.
18. Связь психического здоровья с состоянием физического здоровья. Социальные факторы, влияющие на психическое здоровье.
19. Социальная значимость психического здоровья.
20. Охрана психического здоровья. Основы профилактики психических и поведенческих расстройств.
21. Советы как пережить стресс с наименьшими потерями. Основные виды предоставляемой психопрофилактической помощи.
22. Астенические состояния у детей.
23. Синдром дефицита внимания и гиперактивности.
24. Немедикаментозные системы оздоровления.
25. Тревожность у детей. Причины возникновения. Приемы коррекционной работы.
26. Депрессия у ребенка. Проявления детской депрессии.
27. Профилактика экзаменационного стресса. Распорядок дня школьника при подготовке к экзаменам.
28. Достижение эмоционального благополучия.
29. Неврозы. Этиологические факторы. Психотравмирующие школьные ситуации.
30. Внутренняя картина здоровья детей и подростков.
31. Психология старения и долголетия. Признаки психического старения. Профилактика старения.
32. Дайте определение понятиям "Здоровье" и "Здоровый образ жизни".
33. Укажите основные направления здоровьесберегающей работы в ОУ.
34. Назовите основные составляющие здорового образа жизни. Как вы реализуете их в своей жизни?
35. Раскройте понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии".
36. Какие образовательные технологии с большой вероятностью наносят ущерб здоровью учащихся и педагогов?
37. Какие главные задачи решаются с помощью психолого–педагогических образовательных здоровьесберегающих технологий?
38. Концепция здоровьесберегающего образования.
39. Психофизиологические особенности современных детей.
40. Признаки психофизиологической дезадаптации.
41. Признаки утомления и меры профилактики.
42. Нейропсихологическая гимнастика.
43. Недифференцированные дисплазии соединительной ткани: этиология и фенотипические особенности.
44. Принципы лечения недифференцированной дисплазии соединительной ткани. Коллаген-стабилизирующая терапия.
45. Ортопедический режим.
46. Семь правил наказания ребенка: эффективный выговор и похвала.
47. Признаки утомления детей при физическом и умственном труде.
48. Причины развития у детей трудностей в обучении и пути профилактики.
49. Современные подходы к определению здоровья и болезни. Здоровый образ жизни и проблемы его формирования.

## **2.2. Темы письменных работ**

1. Основные принципы обучения здоровому образу жизни.
2. Как преодолеть критическую ситуацию?
3. Напряжение и стресс. Проявления затяжного напряжения.
4. Феномен депрессивного состояния.
5. Состояние фрустрации.

6. Акцентированная и культовая зависимость. Как обезопасить себя от порабощения?
7. Субъективное благополучие и настроение личности. Потребности и субъективное благополучие.
8. Признаки и следствия Интернет-зависимости.
9. Практические рекомендации по избавлению от зависимости.
10. Предупреждение созависимости.
11. Личностный фактор в преодолении стресса.
12. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни.
13. Компьютерная игра как область психологических исследований.
14. Виды трудового стресса.
15. Осознание здоровья как ценности.
16. Экстремальные ситуации и ситуативные особенности поведения личности.
17. Социальные и социально-психологические аспекты стрессоустойчивости личности.
18. Гендерные особенности стрессовых состояний.
19. Особенности работы с кризисной личностью.
20. Духовные потребности и свобода личности.
21. Самоконтроль человека.
22. Ресурсы преодоления жизненных трудностей.
23. Ситуации реадaptации.

**2.3. Примеры тестовых заданий** (полная база тестовых заданий хранится на кафедре):

1. Одной из составляющих здорового образа жизни является:
  - а) оптимальный уровень двигательной активности;
  - б) малоподвижный образ жизни;
  - в) небольшие и умеренные физические нагрузки;
  - г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.
2. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года — это:
  - а) динамика работоспособности;
  - б) жизнедеятельность человека;
  - в) режим;
  - г) трудовая деятельность.
3. Выберите определение здоровья, рекомендованное Всемирной организацией здравоохранения:
  - А. Выполнение биологических и социальных функций человеком.
  - Б. Отсутствие болезни
  - В. Жизнеспособность
  - Г. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
  - Д. Проблема, распознанная вовремя.
4. Из факторов, влияющих на здоровье человека, наибольший удельный вес имеет:
  - А) Медицинское обеспечение
  - Б) Генетический
  - В) Условия и образ жизни
  - Г) Национальные особенности.
5. \_\_\_\_\_ — это наука об индивидуальном здоровье человека.
6. \_\_\_\_\_ — это области медицинской психологии, задачей которых является предоставление специализированной помощи практически здоровым людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний.
7. \_\_\_\_\_ — это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека.

8. \_\_\_\_\_ — это особое отношение личности к своему здоровью, которое выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию.

9. \_\_\_\_\_ — это поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.

#### **2.4. Примерные вопросы для самопроверки (сообщений):**

1. Феномен клипового мышления современных детей и подростков.
2. Тренинговая технология работы по формированию жизнестойкости в ДОУ.
3. Технология ролевых и деловых игр.

### **3. Примерная технологическая карта формирования компетенций и их оценивания**

<b>Перечень компетенций</b>	<b>Виды учебной деятельности</b>	<b>Формы контроля и оценочные средства</b>	<b>Вес по шкале оценивания (% или балл)</b>
ОК-9; ПК-3	Лекционные занятия	Вопросы для самоконтроля	15 балл.
ОК-9; ПК-3	Семинарские занятия	Темы письменных работ	60 балл
ОК-9; ПК-3	Рубежный контроль (контрольная работа)	Тестовые задания	10 балл
ОК-9; ПК-3	Презентация доклада	Темы письменных работ	5 балл
ОК-9; ПК-3	Зачет	Вопросы к зачету	10 балл
Итого			100 балл

#### **Перечень компетенций и критерии оценивания их сформированности ОК-9**

**способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций**

**Неудовл. (0-49 балл.):** не сформировано.

**Удовл. (50-69 балл.). Пороговый уровень**

**Знает:** теоретические проблемы безопасности жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций, правила поведения учителя в чрезвычайных ситуациях.

**Умеет:** оценивать ситуации возможных травм, проводить первичное распознавание травм и повреждений.

**Владеет:** навыками оказания первой помощи при травмах, потери сознания, кровотечении, других неотложных состояниях.

**Хорошо (70-84 балл.).**

**Знает:** теоретические проблемы безопасности жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций, алгоритм действий учителя в чрезвычайных ситуациях, правила организации защиты населения в мирное и военное время, организации ГО в образовательных учреждениях; методы, средства, способы оказания первой помощи при травмах и ранениях.

**Умеет:** оценивать ситуации возможного получения травм в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; провести диагностику и распознать основные признаки травм;

- оказывать первую помощь при травмах и неотложных состояниях.

**Владеет:** навыками по мерам защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; навыками оказания первой помощи при травмах, потери сознания, кровотечениях, других неотложных состояниях.

**Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень**

**Знает:** проблемы безопасности жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций, характеристику опасностей и алгоритм действий учителя в чрезвычайных ситуациях, правила организации защиты населения в мирное и военное время, организации ГО в образовательных учреждениях; методы, средства, способы оказания первой помощи при травмах и ранениях, терминальных состояниях, ожогах, отморожениях.

**Умеет:** оценивать ситуации возможного получения травм в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; провести диагностику и распознать виды кровотечений, признаки клинической смерти, признаки перелома и других травм; оказывать первую помощь при травмах, внезапной смерти и неотложных состояниях.

**Владеет:** полученными навыками по мерам защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; способами профилактики поражения от вредных и опасных факторов; навыками оказания первой помощи при травмах, потери сознания, кровотечениях, других неотложных состояниях.

**ПК-3**

**способность к осуществлению базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий**

**Неудовл. (0-49 балл.):** не сформировано.

**Удовл. (50-69 балл.)**

**Пороговый уровень:**

**Знает:** допускает ошибки в знаниях об основных традиционных методах и технологиях;

**Умеет:**

- испытывает трудности в подборе и обосновании традиционных методов и технологий;
- затрудняется в применении традиционных методов и технологий;
- не может достаточно полно интерпретировать полученные результаты;

**Владеет:** слабо владеет навыками оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

**Хорошо (70-84 балл.)**

**Базовый уровень:**

**Знает:** сущность основных принципов оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;

**Умеет:** может самостоятельно обосновать использование традиционных методов и технологий;

- затрудняется в применении традиционных методов и технологий для оказания индивиду, группе, организации психологической помощи.

**Владеет:** владеет навыками подбора основных методов и технологий, а также слабо ориентируется в принципах оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

**Отлично (85-100 балл.)**

**Высокий уровень:**

**Знает:** сущность основных принципов оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;

**Умеет:** может самостоятельно подобрать и обосновать принципы оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;

**Владеет:** владеет навыками оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.