

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт психолого-педагогического образования
Кафедра профессиональной педагогики и психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.03.01 «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль программы «Психология образования»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент Аболина Н.С.

Одобрена на заседании кафедры профессиональной педагогики и психологии.
Протокол от «13» января 2022 г. №10.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической
комиссией института ППО РГППУ. Протокол от «20» января 2022 г. №5.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Психология здоровья детей и подростков»: формирование системы теоретических знаний и практических навыков сохранения, укрепления и развития здоровья личности в дошкольном и подростковом возрастах.

Задачи:

- формирование ценности психического здоровья личности;
- развитие системы знаний об основах сохранения психического здоровья детей и подростков;
- развитие умений по поддержанию психического здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология здоровья детей и подростков» относится к дисциплинам по выбору учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. История психологии.
2. Психология.
3. Основы коррекционно-развивающей работы.
4. Технологии самоорганизации и саморазвития.
5. Психолого-педагогические основы воспитания.
6. Возрастная и педагогическая психология.
7. Основы психологии семьи.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Основы психолого-педагогического консультирования.
2. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательных отношений.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ПКС-1 Способен планировать, организовывать и участвовать в диагностических мероприятиях и консультации при осуществлении социально-психологической и социально-педагогической поддержки обучающихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, в процессе социализации;



- ПКС-3 Способен участвовать в планировании и реализации работы по выявлению семейного неблагополучия в разных типах семей.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Основы психического здоровья личности;
32. Психологические особенности одаренных детей и детей с ОВЗ;
33. Принципы здоровьесберегающей педагогики;
34. Современные подходы к психическому оздоровлению.

Уметь:

- У1. Выбирать поведенческие модели здорового образа жизни;
- У2. Использовать методы диагностики психического здоровья детей и подростков;
- У3. Определять факторы, обеспечивающие психическое здоровье детей в периоды возрастных кризисов.

Владеть:

- В1. Алгоритмами составления рекомендаций здорового образа жизни в процессе обучения и личностного развития детей и подростков;
- В2. Приемами здоровьесберегающей организации учебного процесса;
- В3. Подходами к формированию и сохранению психического здоровья детей разного возраста.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 6, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	6 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	36
Лекции	12
Практические занятия	24
Самостоятельная работа студента	72



Промежуточная аттестация, в том числе:	
Экзамен	6 сем.

**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Проблемы психического здоровья личности	6	36	4	8	-	24
2. Психическое здоровье и дезадаптация личности	6	36	4	8	-	24
3. Укрепление психического здоровья личности	6	36	4	8	-	24

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Проблемы психического здоровья личности

Понятие психического здоровья личности. Ценность физического и психического здоровья личности.

Психическое здоровье как основа благополучия и эффективного функционирования человека и общества. Критерии оценки психического здоровья детей и подростков.

Воспитание культуры здоровья. Здоровый образ жизни

Раздел 2. Психическое здоровье и дезадаптация личности

Единство психического и психосоматического. Психосоматические расстройства у детей и подростков.

Основные факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся: гигиенические и средовые; организационно-педагогические; психолого-педагогические. Дезадапционные состояния обучающихся.



Психологические последствия стресса, фрустрации и перенапряжения.

Профилактика стресса и коррекция его проявлений. Регулирование психического состояния личности.

Раздел 3. Укрепление психического здоровья личности

Принципы здоровьесберегающей педагогики. Снижение возможного неблагоприятного воздействия на обучающихся.

Формирование потребности в знаниях о культуре здоровья, основах здорового образа жизни. Создание комфортной психоэмоциональной атмосферы общения в учебном процессе.

Обучение приемам саморегуляции и рефлексии. Психотерапевтическая помощь.

Формирование культуры психического здоровья. Игровые технологии в сохранении психического здоровья личности.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии, предполагающие прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС).

3. Игровые технологии, основанные на теории активного обучения.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-



коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Князева, Т. Н. Психология развития : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 144 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html>.

2. Резепов, И. Ш. Психология и педагогика : учебное пособие / И. Ш. Резепов. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 106 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79812.html>.

3. Першина Л. А. Возрастная психология : учебное пособие. - Москва : Академический Проект, 2016. - 256 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60021>.

4. Возрастная психология и психология развития [Электронный ресурс] = Developmental psychology : учебное пособие для вузов / Г. В. Гнездилов. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : БИБЛИО-ГЛОБУС, 2017. - 226 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/97365/>.

6.2 Дополнительная литература

1. Шарипов, Ф. В. Педагогика и психология высшей школы : учебное пособие / Ф. В. Шарипов. - Москва : Логос, 2012. - 448 с. - Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=28142>.

2. Бордовская, Н. В. Психология и педагогика : учебник для вузов [Гриф УМО] / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. - 620 с. - Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=22634>.

3. Коджаспиров А. Ю., Коджаспирова Г. М. Психолого-педагогическая безопасность образовательной среды детских учреждений. Курс лекций : учебное пособие / А. Ю. Коджаспиров, Г. М. Коджаспирова. - Электрон. текстовые дан. — Москва : Проспект, 2017. — 464 с.- Режим доступа: <https://ibooks.ru/reading.php?productid=356203>.



7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебные аудитории, оснащенные мультимедийными проекторами, интерактивными досками для демонстрации учебного материала.
2. Специализированные компьютерные классы с подключенным к ним периферийным устройством и оборудованием.
3. Учебные и учебно-методические средства дистанционного обучения.
4. Библиотека института с техническими возможностями перевода основных библиотечных фондов в электронную форму.

