

Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет

Южно-Уральский научный центр  
Российской академии образования (РАО)

З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова

## КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

Методические рекомендации

Челябинск

2022

УДК 613.4 (07)

ББК 51.204

Т 98

Рецензенты:

д-р пед. наук, проф. Е. Б. Быстрой;

д-р пед. наук, проф. Л. И. Пономарева

**Тюмасева, Зоя Ивановна**

Т98 Культура здоровья и безопасности : методические рекомендации / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 54 с.

ISBN 978-5-907538-28-3

Методические рекомендации предназначены для студентов и преподавателей педагогических университетов по курсу «Культура здоровья и безопасности».

Данная работа включает учебную программу курса, задания практических занятий, вопросы к зачёту и терминологический минимум.

УДК 613.4 (07)

ББК 51.204

ISBN 978-5-907538-28-3

© Тюмасева З. И., Орехова И. Л., 2022

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2022

## Содержание

<i>Пояснительная записка</i> .....	4
.....	
<b>1</b> Профессиональные компетенции по сохранению и укреплению здоровья и безопасности .....	6
.....	
<b>2</b> Содержание дисциплины .....	8
.....	
<b>3</b> Структурирование по темам .....	14
.....	
<b>4</b> Рекомендуемая литература .....	29
.....	
<b>5</b> Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации .....	32
.....	
<b>6</b> Терминологический минимум .....	40
.....	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Культура здоровья и безопасности», призван обеспечить студентам, которые прослушали его, глубокие знания из сопряженных областей «валеология», «безопасность», «экология», а также умения и навыки оздоровления себя, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, по безопасности в природной, природно-социальной и образовательной средах в соответствии с принципами средовости.

Курс позволяет сформировать у студентов глубокое убеждение, что благополучие, здоровье, безопасность человека обусловливается благополучием, здоровьем окружающей среды.

Однако, решение актуальной комплексной задачи по сохранению и укреплению здоровья, профилактике его нарушений должно предполагать адекватные комплексные средства, прежде всего, *культуротворчество*.

Сущность его восходит к историческому развитию человека, так как только развивая культуру, человек формирует и развивает себя. Культуротворчество происходит в экосоциальной среде, в которую погружен человек. Оно определяет характер отношений человека с окружающей средой, отношений *разнохарактерных и многофункциональных, чувственно-эмоциональных, познавательно-деятельностных и рационально-потребительских*. Формирование таких отношений является одной из важнейших задач этого курса. Для успешного решения этой задачи необходимо использовать *интерактивные формы, методы и здоровьесберегающие технологии*.

Овладение системой оздоровительных технологий, обеспечивается содержанием и программой курса «Культура здоровья и безопасности», а также субъект-субъектным характером отношений.

Дисциплина «Культура здоровья и безопасности» имеет межпредметные связи с курсами «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Основы медицинских знаний», «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия человека», «Экологическая безопасность», «Основы экологической культуры».

*Цель дисциплины* – формирование у студентов профессиональных компетенций по сохранению и укреплению здоровья, профилактике его нарушений; воспитанию у подрастающего поколения культуры здоровья и безопасности.

*Задачи изучения дисциплины:*

- формировать систему знаний о предмете и методологии культуры здоровья и безопасности и основных достижений в данной научной области;
- развивать представление о разнообразных факторах, определяющих здоровье человека и его безопасность;
- развивать представление о культуре питания человека;
- формировать систему знаний о гигиенической культуре как факторе личной безопасности;
- развивать знания о безопасности жилища и образовательной среды.

# 1 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

Система контроля уровня знаний и профессиональной подготовки студентов включает следующие виды: текущий контроль (проверка усвоенного материала одного занятия); итоговый контроль по разделу; промежуточная аттестация в форме зачета.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций <i>(из примерной основной образовательной программы)</i>
1	2	3
ПК-4	ПК-4. Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп	ПК-4.1. Организует культурно-образовательное пространство, используя содержание учебных предметов (по профилю), и применяет различные технологии и методики культурно-просветительской деятельности. ПК-4.2. Использует приемы организации культурно-просветительской деятельности с учетом запросов различных возрастных, гендерных, социокультурных, этнических групп, опираясь на содержательные ресурсы предметных областей (по профилю).

*Продолжение таблицы 1*

1	2	3
		ПК-4.3. Участвует в популяризации знаний (в области предмета по профилю) среди субъектов образовательного процесса

Таблица 2 – Формирование компетенций выпускника в результате изучения дисциплины «Культура здоровья и безопасности»

<b>Код компетенции</b>	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Владеть</b>
ПК-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сущность феномена культуры здоровья и безопасности, их роль в жизнедеятельности человека;</li> <li>– основы и принципы оздоровительных технологий, здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>– современные методы и средства формирования культуры здоровья в процессе учебной и внеучебной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять общие, конкретные цели и задачи в сфере укрепления здоровья;</li> <li>– использовать приобретенный опыт оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– осуществлять воспитательную работу в учебной и внеучебной деятельности по формированию культуры здоровья и безопасности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способами оздоровления на основе научного представления о здоровом и безопасном образе жизни;</li> <li>– основными методами, направленными на формирование культуры здоровья и безопасности в процессе учебной и внеучебной деятельности</li> </ul>

## **2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Тема 1. Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки**

Основные понятия о здоровье. Медико-биологические, психологические и социальные основы здоровья человека. Подходы к изучению здоровья. Популяционное и индивидуальное здоровье. Компоненты и показатели индивидуального здоровья. Третье состояние человека по И. И. Брехману. Методы оценки здоровья человека. Показатели популяционного здоровья: рождаемость, смертность, заболеваемость, продолжительность жизни, качество жизни.

### **Тема 2. Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность**

Факторы, определяющие здоровье: наследственность, экология, медицина и образ жизни. Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни», «категории образа жизни», «безопасный образ жизни», «личная безопасность», «безопасность населения». Основные компоненты здорового образа жизни. Мотивации здорового образа жизни. Основные концепции безопасного поведения личности и общества. Факторы, влияющие на формирование безопасности: личные психофизиологические особенности, уровень здоровья; правовые, социально-экономические, природные, техногенные, санитарно-гигиенические, организационные. Краткая их характеристика.



### **Тема 3. Культура питания, здоровье и безопасность человека**

Теории и законы правильного питания. Рациональное питание. Теория адекватного питания А. М. Уголева. Принципы питания. Энергетика питания. Ошибки вегетарианцев: здоровье и безопасность. Сыроедение. Лекарства на тарелке. Минеральные вещества и незаменимые микроэлементы. Витаминная азбука. Культура и этикет питания. Лечебные диеты. Разгрузочные и специальные диеты. Вес тела и конституция. Глобальные проблемы питания: мир голода – мир болезней. Причины недостаточности питания. Экология питания: обеспеченность продуктами питания способствует безопасности окружающей среды. Режим питания. Организация и особенности школьного питания. Физические, химические, биологические и организационные факторы риска пищевой безопасности

### **Тема 4. Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека**

Основные понятия. Влияние экологических факторов среды на здоровье человека и популяции (вода, воздух, почва, температура, солнечная радиация, влажность и др.). Экологические факторы риска для здоровья и безопасности человека и населения. Требования к питьевой воде и ее очистка. Лечебные свойства талой и магнитной воды. Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека. Влияние компьютеров, мобильных телефонов. Влияние пищевых добавок на организм.

### **Тема 5. Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека**

Основные понятия. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений в жизни человека.

Классификация лекарственных растений по механизму их действия на организм человека. Эфирные масла – для оздоровления человека (ароматерапия) Наиболее распространенные растения, поставляющие ароматические масла. Ядовитые растения: их роль в природе и в жизни человека. Фунготерапия. Характеристика некоторых целебных грибов. Плесень – полезная и вредная. Анималотерапия. История возникновения анималотерапии.

### **Тема 6. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: цветооздоровление, музыкаоздоровление**

Цветооздоровление. Цветодиагностика. Психоэмоциональное воздействие цвета на здоровье человека. Влияние цвета на безопасность жизнедеятельности человека. Музыкаоздоровление. Влияние музыки на психофизиологическое состояние человека.

### **Тема 7. Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: звукооздоровление, металлотерапия, микроэлементы**

Звуковые дыхательные упражнения. Правильное дыхание – залог здоровья человека. Вибрационно-вокальные упражнения – исцеляющие звуки. Металлотерапия и здоровье человека. Микроэлементы, полезные и опасные для здоровья человека.

### **Тема 8. Вредные привычки и их профилактика**

Основные понятия. Влияние курения на здоровье. Алкогольные отравления. Краткая характеристика некоторых алкогольных напитков. Культура питания. Наркомания. Причины

формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы и средства профилактических мероприятий.

### **Тема 9. Гигиеническая культура как фактор личной безопасности**

Личная гигиена как один из факторов безопасности человека. Режим дня. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления. Предупреждение нарушения осанки. Гигиена тела: уход за кожей, волосами, зубами. Прививки – залог сильного иммунитета. Двигательная активность и здоровье.

### **Тема 10. Безопасность жилища и образовательной среды**

Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни. Факторы влияния на экологию жилища. Чистота воздуха – залог здоровья. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция здания школы. Гигиенические требования к освещению и отоплению. Строительным материалам. Радиоактивность в жилище. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций. Безопасная образовательная среда. Психоэмоциональный климат жилища. Лечебница на подоконнике. Комнатные растения в вашем доме.

Таблица 3 – Трудоёмкость дисциплины и видов занятий по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		
		Л	ПЗ	СРС
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. От культуры здоровья до её безопасности</b>				
1.1	Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки	2	2	4
1.2	Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность		2	4
1.3	Культура питания, здоровье и безопасность человека	2	2	4
1.4	Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека		2	4
1.5	Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека	2	2	4
1.6	Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: цветооздоровление, музыкаоздоровление	2	2	4

*Продолжение таблицы 3*

1	2	3	4	5
1.7	Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: звукооздоровление, металлотерапия, микроэлементы	2	2	4
1.8	Вредные привычки и их профилактика		2	4
1.9	Гигиеническая культура как фактор личной безопасности		2	4
1.10	Безопасность жилища и образовательной среды	2	2	4
	<b>Всего</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>40</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет			0	
Итого по дисциплине			72 часа	

## **3 СТРУКТУРИРОВАНИЕ ПО ТЕМАМ**

### **ЛЕКЦИИ**

**Лекция 1. «Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки» (2 часа)**

1. Основные понятия о здоровье.
2. Подходы к изучению здоровья.
3. Компоненты и показатели индивидуального здоровья.
4. Третье состояние человека по И. И. Брехману.

**Лекция 2. «Культура питания, здоровье и безопасность человека» (2 часа)**

1. Теория и законы правильного питания.
2. Питание и здоровье.
3. Лекарства на тарелке.
4. Культура и этикет питания.
5. Глобальные проблемы питания.

**Лекция 3. «Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека» (2 часа)**

1. Основные понятия.
2. Фитооздоровление: исторический аспект использования лекарственных растений в жизни человека.
3. Аромаоздоровление: эфирные масла для оздоровления.
4. Ядовитые растения, их роль в природе и жизни человека.
5. Фунготерапия: ядовитые и съедобные грибы.
6. Анималотерапия: история возникновения анималотерапии.

**Лекция 4. «Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: цветооздоровление, музыкаоздоровление» (2 часа)**

1. Цветооздоровление: исторический аспект использования цвета в оздоровлении человека.
2. Влияние цвета на безопасность жизнедеятельности человека.
3. Музыкаоздоровление, влияние музыки на психофизиологическое состояние организма.

**Лекция 5. «Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: звукооздоровление, металлотерапия, микроэлементы» (2 часа)**

1. Природные звуки и их роль в жизни человека.
2. Звуковые дыхательные упражнения.
3. Вибрационно-вокальные упражнения – исцеляющие звуки.
4. Металлотерапия и здоровье человека.
5. Микроэлементы, полезные и вредные для здоровья человека.

**Лекция 6. «Безопасность жилища и образовательной среды» (2 часа)**

1. Экология жилища: проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.
2. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция здания школы.
3. Образовательная среда и её факторы.
4. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций.
5. Лечебница на подоконнике.
6. Комнатные растения в вашем доме.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Практическое занятие 1. «Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки» (2 часа)**

### **Задачи занятия**

1. Изучить основные дефиниции здоровья.
2. Познакомиться с интегрированным здоровьем динамических систем.
3. Ознакомиться с психосоматическими типами человека.
4. Изучить методы оценки здоровья.

### **Методическое обеспечение [11; 13; 17]**

### **Теоретические вопросы для обсуждения**

1. Дефиниции здоровья.
2. Интегрированное здоровье динамических систем.
3. Кодекс здоровья.
4. Компоненты и показатели индивидуального здоровья.
5. «Календарь» здорового человека.

### **Задания, предназначенные к выполнению**

**Задание 1.** Ознакомиться с дефинициями здоровья и записать их в тетрадь.

Таблица 4 – Дефиниции здоровья

<b>№ п/п</b>	<b>Автор</b>	<b>Определение здоровья</b>
1	Остроумова А. А.	Здоровье – состояние равновесия между требованиями среды и силами организма
2	...	...
n	...	...



## **Практическое занятие 2. «Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность» (2 часа)**

### **Задачи занятия**

1. Ознакомиться с факторами, определяющими здоровье: наследственность, экология, медицина и образ жизни.
2. Изучить основные понятия по теме занятия.
3. Ознакомиться с основными концепциями безопасного поведения личности и общества.
4. Изучить факторы, влияющие на формирование безопасности личности.

### **Методическое обеспечение [4; 6; 7; 10]**

### **Теоретические вопросы для обсуждения**

1. Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни», «безопасный образ жизни», «личная безопасность», «безопасность населения».
2. Основные компоненты здорового образа жизни.
3. Мотивация здорового образа жизни.
4. Краткая характеристика факторов, влияющих на формирование безопасности.

## **Практическое занятие 3. «Культура питания, здоровье и безопасность человека» (2 часа)**

### **Задачи занятия**

1. Ознакомиться с теориями и законами правильного питания.
2. Изучить принципы питания и энергетику питания.
3. Познакомиться с разгрузочными и специальными диетами.
4. Изучить здоровое питание в аспекте биоразнообразия.

### **Методическое обеспечение [4; 7; 10; 12; 13]**

### **Теоретические вопросы для обсуждения**

1. Рациональное питание.
2. Причины нерационального питания.
3. Ошибки вегетарианцев: здоровье и безопасность.
4. Сыроедение.
5. Лекарства на тарелке.
6. Культура и этикет питания.
7. Лечебные диеты.

### **Задания, предназначенные к выполнению**

Составить для себя рацион питания на неделю, учитывая возраст, пол, вид занятий, уровень физической активности, состояние здоровья, пищевые привычки.

### **Практическое занятие 4. «Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека» (2 часа)**

#### **Задачи занятия**

1. Изучить основные понятия.
2. Ознакомиться с экологическими факторами, влияющими на здоровье человека.
3. Изучить влияние воды на здоровье человека.
4. Познакомиться с воздействием электромагнитных полей на здоровье человека.
5. Изучить влияние компьютеров и мобильных телефонов на здоровье человека.

#### **Методическое обеспечение [4; 6; 7; 11; 13]**

### **Теоретические вопросы для обсуждения**

1. Экологические факторы, влияющими на здоровье человека.
2. Вода и здоровье человека: талая, магнитная и питьевая.

3. Влияние электромагнитных излучений на системы организма.

4. Компьютеры, мобильные телефоны и их влияние на здоровье человека.

5. Влияние пищевых добавок на организм.

#### **Задания, предназначенные к выполнению**

Составьте карту экологических нарушений на территории вашего региона.

### **Практическое занятие 5. «Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека» (2 часа)**

#### **Задачи занятия**

1. Изучить особенности фитооздоровления: исторический аспект.

2. Ознакомиться с классификацией растений по механизму их действия на организм человека.

3. Изучить аромаоздоровление: эфирные масла, воздействующие на организм человека.

4. Ознакомиться с ядовитыми растениями, фунготерапией.

5. Изучить особенности анималотерапии: исторический аспект и методы использования.

#### **Методическое обеспечение [6; 7; 11; 13; 14]**

#### **Теоретические вопросы для обсуждения**

1. Природные факторы среды на службе здоровья человека.

2. Фитооздоровление: анализ использования лекарственных растений на практике.

3. Аромаоздоровление как метод воздействия на психоэмоциональное состояние человека.

4. Ядовитые растениями: их роль в природе и жизни человека.

5. Фунготерапия: ядовитые и съедобные грибы.

6. Роль плесени в жизни человека.

7. Анималотерапия: исторический аспект.

### **Задания, предназначенные к выполнению**

**Задание 1.** Ознакомьтесь с лекарственными растениями и методами их применения.

Используя гербарий лекарственных растений, раздаточный дидактический материал и учебное пособие «Целительные силы природы и здоровье человека» (авторы: З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева), изучите правила фитотерапии, выберите приемлемые для вас рецепты фитооздоровления и запишите их в тетрадь.

Таблица 5 – Фитооздоровление

<b>№ п/п</b>	<b>Название лекарственного растения</b>	<b>В каких случаях используется</b>	<b>Рецепт применения</b>
1	...	...	...
2	...	...	...
n	...	...	...

**Задание 2.** Эфирные масла, способы и правила их использования.

Используя раздаточный материал и учебное пособие «Целительные силы природы и здоровье человека» (авторы: З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева), выберите приемлемые для вас рецепты использования эфирных масел и запишите их в таблице 6.

Изучите методы и правила использования эфирных масел. Запишите их в тетрадь.

Таблица 6 – Аромаоздоровление

<b>№ п/п</b>	<b>Название эфирного масла</b>	<b>В каких случаях используется</b>	<b>Рецепт применения</b>
1	...	...	...
2	...	...	...
n	...	...	...

**Задание 3.** Ознакомиться с видами анималотерапии и заполнить таблицу 7.

Таблица 7 – Виды анималотерапии

<b>№ п/п</b>	<b>Виды анималотерапии</b>	<b>Животные, которые используются</b>	<b>Заболевания, при которых используются животные</b>
1	Иппотерапия	Лошади	Опорно-двигательный аппарат
2	Канистерапия		
3	Фелинотерапия		
4	Дельфинотерапия		
5	Апитерапия		
6	Гирудотерапия		

**Практическое занятие 6. «Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: цветооздоровление, музыкаоздоровление» (2 часа)**

**Задачи занятия**

1. Изучить цветооздоровление: исторический аспект.
2. Ознакомиться с типологией цветового поведения.
3. Изучить влияние цвета на жизнедеятельность человека.

4. Ознакомиться с особенностями музыкаоздоровления и методами её применения.

**Методическое обеспечение** [4; 6; 7; 12; 13; 16]

**Теоретические вопросы для обсуждения**

1. Цветоздоровление: исторический аспект.
2. Цветодиагностика: тест на цветовое поведение человека.
3. Музыкаоздоровление: методы применения музыки.
4. Музыкальные произведения, рекомендуемые для профилактики утомляемости.

**Задания, предназначенные к выполнению**

**Задание 1.** Ознакомиться с группами методик цветолечения и заполнить таблицу.

Таблица 8 – Цвет, воздействующий на организм человека

<b>Методика цветолечения</b>	<b>Воздействие цвета на организм</b>
1 группа. Цветовое окружение: одежда, обстановка	Цвет действует одновременно на «душу» и тело – на все компо- ненты интеллекта
2 группа.	
3 группа.	

**Задание 2.** Для того чтобы Вы смогли непредвзято оценить, какими типами цветового поведения обладаете, подумайте и отметьте в каждой строчке по пятибалльной системе выраженность у себя указанных качеств. Подведите итоги. Вы получите 4 суммы в конце каждого столбца таблицы 9.

Таблица 9 – Тест на цветовое поведение человека

<i>1</i>	<i>балл</i>	<i>2</i>	<i>балл</i>	<i>3</i>	<i>балл</i>	<i>4</i>	<i>балл</i>
<i>Качества</i>		<i>Качества</i>		<i>Качества</i>		<i>Качества</i>	
верность		вспыльчи- вость		общитель- ность		спокойствие	
скромность		сексуаль- ность		открытость		старатель- ность	
уступчи- вость		агрессив- ность		разговорчи- вость		уравнове- шенность	
впечатли- тельность		возбуди- мость		контакт- ность		самолюбие	
пессимизм		эмоцио- нальность		подвиж- ность		целеустрем- ленность	
осторож- ность		резкость		беззабот- ность		надежность	
замкнутость		оптимизм		легкомыс- ленность		престижность	
религиоз- ность		активность		инициатив- ность		хозяйствен- ность	
<b><i>Итого:</i></b>		<b><i>Итого:</i></b>		<b><i>Итого:</i></b>		<b><i>Итого:</i></b>	

Результаты Вашего теста выглядят следующим образом:

<i>1</i>		<i>2</i>		<i>3</i>		<i>4</i>	
<b><i>Итого:</i></b>		<b><i>Итого:</i></b>		<b><i>Итого:</i></b>		<b><i>Итого:</i></b>	
СИНИЙ		КРАСНЫЙ		ЖЕЛТЫЙ		ЗЕЛЕНый	

Если между Вашей самой большой и самой маленькой цифрами разница не превышает 5 баллов – в цветовом поведении, Вы человек гармоничный. Кроме того, желательно, чтобы цифры, полученные в графе «*Итого*», не выходили за пределы 15–30 баллов. Меньший результат будет говорить о том, что у

Вас какой-то тип цветового поведения недостаточен, и в случаях, где нужно проявить это поведение, Вы можете оказаться не на высоте. Результат же превышающий 30 баллов, свидетельствует о том, что цветовое поведение данного типа развито у Вас слишком сильно и может влиять на Ваше поведение в тех ситуациях, когда нужно проявить совсем другой хромотип.

**Задание 3.** Изучить воздействие музыки на человека и заполнить таблицу 10.

Таблица 10 – Воздействие музыки на человека

<b>Воздействие на организм</b>	<b>Музыкальные произведения</b>
1. Уменьшение чувства тревоги, неуверенности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Шопен «Мазурка», прелюдии;</li> <li>• Штраус, вальсы;</li> <li>• Рубинштейн, мелодии</li> </ul>
2. ...	...
n. ...	...

**Практическое занятие 7. «Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека: звукооздоровление, металлотерапия, микроэлементы» (2 часа)**

**Задачи занятия**

1. Изучить влияние природных звуков на психоэмоциональное состояние человека.

2. Ознакомиться со звуковыми дыхательными упражнениями.

3. Изучить воздействие вибрационно-вокальных упражнений на организм человека.

4. Познакомиться с использованием технологии металлотерапии в качестве оздоровления человека.



5. Изучить микроэлементы полезные и опасные для здоровья человека.

**Методическое обеспечение** [12; 13; 14; 15; 16]

**Теоретические вопросы для обсуждения**

1. Звуковые дыхательные упражнения.
2. Вибрационно-вокальные упражнения и их применение.
3. Металлотерапия и её значение в древней и современной медицине.
4. Целительные свойства минералов и металлов на страже здоровья человека.

**Задания, предназначенные к выполнению**

Изучить свойства отдельных минералов и их применение в оздоровлении человека. Заполните таблицу 11.

Таблица 11 – Минералы и здоровье человека

<b>№ п/п</b>	<b>Название минерала</b>	<b>Оздоровительные свойства минерала</b>
1	Агат	Укрепляет иммунитет, приносит спокойствие и умиротворенность
2	...	...
n	...	...

**Практическое занятие 8. «Вредные привычки и их профилактика» (2 часа)**

**Задачи занятия**

1. Изучить основные понятия.
2. Познакомиться с материалами о вреде курения, алкоголя.
3. Изучить культуру питания.
4. Ознакомиться с методами и средствами профилактических мероприятий против алкоголизма, наркомании и курения.

## **Методическое обеспечение [12; 16]**

### **Теоретические вопросы для обсуждения**

1. Влияние курения на здоровье.
2. Алкогольное отравление.
3. Культура питания.
4. Наркомания.
5. Методы и средства профилактических мероприятий против вредных привычек.

### **Задания, предназначенные к выполнению**

*Задание 1.* Оцените риски развития вредных зависимостей у себя на основе тестов (Г. В. Лозовая, М. В. Горская, Р. И. Айзман и др.).

*Задание 2.* Разработать беседу для обучающихся 5–7-х классов «Профилактика вредных привычек» и сделать презентацию (не менее 15 слайдов).

## **Практическое занятие 9. «Гигиеническая культура как фактор личной безопасности» (2 часа)**

### **Задачи занятия**

1. Изучить комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.
2. Ознакомиться с массажем биоактивных точек своего организма.
3. Познакомиться с причинами нарушения осанки.
4. Изучить методы и средства по уходу за кожей, волосами, зубами.

## **Методическое обеспечение [1; 2; 5; 9]**

### **Теоретические вопросы для обсуждения**

1. Личная гигиена как один из факторов безопасности человека.
2. Гигиена умственного труда, зрения.

3. Предупреждение нарушения осанки.
4. Гигиена тела.
5. Привычки – залог сильного иммунитета.
6. Двигательная активность и здоровье.

### **Задания, предназначенные к выполнению**

**Задание 1.** Подготовить презентацию по теме «Уход за кожей, волосами, зубами» (не менее 15 слайдов).

**Задание 2.** Разработайте систему закаливания своего организма и запишите в тетрадь.

## **Практическое занятие 10. «Безопасность жилища и образовательной среды» (2 часа)**

### **Задачи занятия**

1. Изучить факторы, влияющие на экологию жилища.
2. Ознакомиться с гигиеническими требованиями к освещению, отоплению, вентиляции здания школы.
3. Изучить санитарно-гигиенические требования к озеленению территории вокруг образовательной организации.
4. Изучить влияние комнатных растений на психоэмоциональное состояние человека.

### **Методическое обеспечение [4; 6; 7; 13; 14]**

### **Теоретические вопросы для обсуждения**

1. Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.
2. Факторы, влияющие на экологию жилища.
3. Гигиенические требованиями к воздушной среде, освещению и отоплению здания школы.
4. Радиоактивность в жилище.
5. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательной организации.
6. Безопасная образовательная среда.

7. Лечебница на подоконнике.

**Задания, предназначенные к выполнению**

**Задание 1.** Изучите наиболее распространенные комнатные растения и заполните таблицу 12.

Таблица 12 – Лечебница на подоконнике

№ п/п	Название растения	Родина комнатного растения	Основная группа растений
1	Фикус	Азия	1 группа – Декоративно-лиственные комнатные растения. Листья зеленые круглый год
2	...	...	...
n	...	...	...

**Задание 2.** Используя учебное пособие «Оздоровление человека природой (автор: З. И. Тюмасева)», выберите цветочно-декоративные растения для определения школьного двора.

**Ход выполнения:**

1. Составьте план цветников школьного двора.
2. Опишите видовой состав цветочно-декоративных растений каждой клумбы.
3. Вычертите план клумб в цветочном решении.

## 4 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Валеева, Г. В. Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 128 с. – ISBN 978-5-907284-68-5. – Текст : непосредственный.

2. Валеева, Г. В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2020. – 265 с. – ISBN 978-5-907284-07-4. – Текст : непосредственный.

3. Валеева, Г. В. Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева ; ЮУрГГПУ. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 238 с. – ISBN 978-5-907538-18-4. – Текст : непосредственный.

4. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин; под ред. В. С. Кукушина. – Москва : ИКЦ «Март»; Ростов н/Д : Издательский центр «Март», 2005. – 528 с. – ISBN 5-241-00202-2. – Текст : непосредственный.

5. Николаева, Е. И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии [Электронный ресурс]: учебник / Е. И. Николаева. – Электрон. текстовые данные. – Москва : ООО «Пер Сэ», 2008. – 623 с. – ISBN 978-5-9292-0179-0. – Текст : непосредственный. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7441.html>. – ЭБС «IPRbooks».

6. Орехова, И. Л. Безопасность и здоровье человека в условиях природной среды: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Г. В. Валеева. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2021. – 202 с. – ISBN 978-5-907409-73-6. – Текст : непосредственный.

7. Орехова, И. Л. Основы здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Н. Н. Щелчкова. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 161 с. – ISBN 978-5-907210-74-5. – Текст : непосредственный.

8. Орехова, И. Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации: учебное пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Е. С. Гладкая, А. А. Нуртдинова. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2016. – 172 с. – ISBN 978-5-906908-22-3. – Текст : непосредственный.

9. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2005. – 320 с. – ISBN 5-89415-432-4. – Текст : непосредственный.

10. Тюмасева, З. И. Методическое обеспечение курса «Основы экологической культуры»: учебно-практическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2022. – 148 с. – ISBN 978-5-907611-01-6. – Текст : непосредственный.

11. Тюмасева, З. И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Г. Кушнина. – Челябинск : Цицеро, 2012. – 299 с. – ISBN 978-5-91283-270-3. – Текст : непосредственный. – Режим доступа: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/42>

12. Тюмасева, З. И. Оздоровление человека природой: учебное пособие для студентов педагогических вузов небиологических специальностей, изучающих дисциплины эколого-биологического и медицинского циклов / З. И. Тюмасева. – Челябинск : Издательство ЧГПУ, 2013. – 277 с. – ISBN 978-5-85716-958-2. – Текст : непосредственный.

13. Тюмасева, З. И. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования): учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 239 с. – ISBN 978-5-907284-38-8. – Текст : непосредственный.

14. Тюмасева, З. И. Теоретико-практические аспекты готовности будущих учителей к оздоровительной работе с детьми в летних лагерях: монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Б. Быстрый. – Челябинск : ЮУрГГПУ; Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 237 с. – ISBN 978-5-907284-93-7. – Текст : непосредственный + изображение (неподвижное).

15. Тюмасева, З. И. Теория и практика формирования эколого-валеологической культуры у младших школьников: монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Р. Н. Денисенко. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – 221 с. – ISBN 978-5-6042129-3-6. – Текст : непосредственный.

16. Тюмасева, З. И. Целительные силы природы и здоровье человека: учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева. – Челябинск : Изд-во «Взгляд», 2003. – 216 с. – ISBN 5-93946-033-х. – Текст : непосредственный.

17. Яковлев, Б. П. Психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. – Москва : Эксмо, 2010. – 288 с. – ISBN 978-5-699-45123-4. – Текст : непосредственный.

## **5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. Понятия индивидуального и популяционного здоровья.
2. Показатели, характеризующие индивидуальное здоровье человека.
3. Методы изучения здоровья человека.
4. Показатели здоровья населения.
5. Психическое здоровье учащихся.
6. Физическое здоровье обучающихся.
7. Духовно-нравственное здоровье человека.
8. Факторы, влияющие на здоровье человека.
9. Основные понятия «Образ жизни», «здоровый образ жизни», «культура здоровья и безопасности».
10. Социально-гигиенические факторы, влияющие на здоровье человека.
11. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека.
12. Электромагнитные поля и их влияние на здоровье человека.
13. Влияние компьютеров, мобильных телефонов на здоровье человека.
14. Теории и законы правильного питания.
15. Рациональное питание как фактор безопасности и здоровья.
16. Энергетика питания и ее ценность.
17. Роль минеральных веществ и незаменимых микроэлементов в сохранении здоровья.



18. Влияние пищевых добавок на организм.
19. Организация и особенности школьного питания.
20. Разгрузочные и специальные диеты как условия культуры здоровья и безопасности.
21. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений и их классификация.
22. Эфирные масла: исторический аспект ароматерапии и использование их в оздоровлении человека.
23. Ядовитые растения. Их роль в природе и жизни человека.
24. Анималотерапия: история возникновения этого направления. Виды и функции анималотерапии.
25. Цветоздоровление как фактор психоэмоционального состояния человека.
26. Музыкаоздоровление. Звуковые дыхательные упражнения.
27. Правильное дыхание – залог здоровья и безопасности человека.
28. Металлотерапия: особенности этого направления в жизни человека.
29. Металлы, опасные для здоровья человека.
30. Основные понятия «привычки», «вредные привычки». Причины употребления наркотических веществ, их индивидуальная и социальная опасность.
31. Влияние табакокурения на здоровье и безопасность человека. Личная и социальная опасность.
32. Влияние алкоголя на здоровье человека. Алкогольные отравления, их причины. Культура питания.
33. Основные принципы, некоторые методы и средства профилактических мероприятий.
34. Нарушения осанки и их профилактика.

35. Гигиеническая культура. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.

36. Гигиена тела: уход за кожей, волосами и зубами.

37. Двигательная активность – залог здоровья и безопасности человека.

38. Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.

39. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция классной комнаты.

40. Гигиенические требования к освещению, отоплению и строительным материалам.

41. Безопасная образовательная среда. Психоэмоциональный климат жилища.

42. Комнатные растения как фактор микроклимата жилища.

43. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций.

Таблица 13 – Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций у студентов

Код и наименование компетенции для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Шкала оценивания				
	Критерии	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
1	2	3	4	5	6
Компетенция (шифр и ин- дикаторы)	Критерий 1	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по резуль-	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по резуль-	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по резуль-

*Продолжение таблицы 13*

1	2	3	4	5	6
ПК-4, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3		результатам промежуточной аттестации: – обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности	татам промежуточной аттестации: – обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению	татам промежуточной аттестации: – обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы	татам промежуточной аттестации: – обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины

Продолжение таблицы 13

1	2	3	4	5	6
	Критерий 2	– при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины профессиональные умения	– при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил неприципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя	– при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя	– при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания

Продолжение таблицы 13

1	2	3	4	5	6
	Критерий 3	– представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности	– представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины, при этом задания выполнены полностью и качественно	– представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины, при этом задания выполнены формально, кратко, представлено поверхностное описание	– не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат
	Критерий 4	– при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников	– при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы	– при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учеб-	– при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного

*Продолжение таблицы 13*

1	2	3	4	5	6
		ников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы		ное содержание без использования дополнительного материала	содержания, сделал ложные выводы

## 6 ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ МИНИМУМ

**Адаптация** – комплекс морфофизиологических, поведенческих и информационно-биоценотических особенностей особи, популяции, вида или сообщества, обеспечивающий им успех в конкуренции с другими особями и сообществами и устойчивость к воздействиям факторов абиотической среды.

**Антропогенный** (*гр. anthropos* – человек и *genos* – происхождение) – обусловленный воздействиями человека.

**Валеологическое воспитание** (*лат. valeo* – быть, становиться сильным, крепким) – воспитание потребности в здоровье; формирование научного понимания сущности здорового образа жизни, осуществляемого через нравственное, физическое, гигиеническое, половое и экологическое воспитание, и выработка соответствующего поведения.

**Валеология** (*лат. valeo*) – быть, становиться сильным, крепким.

**Воспитание духовное** – формирование ценностного отношения к жизни, обеспечивающего устойчивое и гармоничное развитие человека: воспитание чувства долга, справедливости, искренности, ответственности и других качеств, способных придать высший смысл делам и мыслям человека.

**Воспитание экологическое** – целенаправленное развитие у человека высокой экологической культуры, включающей в себя знания о природе, способность к природосообразной деятельности и гуманное, ответственное отношение к жизни, окружающей среде и природе в целом как наивысшей общечеловеческой ценности.

**Генофонд** (*гр. genos* – род и *fond* – основание) – совокупность генов всех особей данной популяции, вида. Важнейшая



особенность единого генофонда – его глубокая дифференцированность и неоднородность.

**Гносеология** (*гр. gnosis – познание и logos – учение*) – раздел философии, в котором рассматриваются вопросы о сущности познания, о путях постижения истины, ее основах и критериях.

**Гомеостаз** (*гр. homoios – подобный, одинаковый и stasis – состояние, неподвижность*) – состояние внутреннего динамического равновесия природной системы, поддерживаемое регулярным возобновлением ее основных структур, вещественно-энергетического состава и постоянной функциональной саморегуляцией ее компонентов.

**Группа здоровья** – условный термин, используемый для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков. Согласно утвержденным методическим рекомендациям различают пять групп здоровья: I – здоровые с нормальным развитием и нормальным уровнем функций; II – здоровые, но имеющие функциональные или некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям; III – больные хроническими болезнями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма; IV – больные хроническими болезнями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями; V – больные хроническими болезнями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

**Группа риска** (*risk group*) – группа лиц наличием различных факторов риска возникновения заболеваний, травм и других нарушений здоровья, в которой должно планироваться проведение профилактических мер.

**Депрессия** (*лат. depressio – подавление*) – аффективное, подавленное, угнетенное, болезненное состояние у особи, ха-

рактизирующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения.

**Дефиниция** (*лат. definitio*) – краткое определение какого-либо понятия, отражающее существенные признаки предмета или явления; толкование слова.

**Дидактогения** – психотравмирующие воздействия на учащихся, обусловленные образовательным процессом, непрофессиональными действиями учителя.

**Дистресс** (ди + стресс) – тяжелая форма стресса, оказывающего сильное отрицательное воздействие на организм, дезорганизирующее деятельность и поведение. Хроническое переживание Д. может привести к дисфункциональным и патологическим нарушениям.

**Духовность** – высший уровень развития и саморегуляции личности, с ориентирами в своей жизнедеятельности на непреходящие человеческие ценности, на действия во благо окружающих.

**Жизненная позиция** – внутренняя установка, обусловленная мировоззренческими, моральными и психологическими качествами личности и отражающая ее субъективное отношение к обществу. Проявляется в реальном поведении человека и может быть активной (постоянное стремление изменить окружающую действительность) и пассивной (следовать установившимся позициям и нормам).

**Жизненная среда** – все, с чем непосредственно или через посредство связан человек, от чего зависит его жизнь и его деятельность.

**Закон валеологии** – каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими биологическими и психическими возможностями.

**Здоровый образ жизни** (см. здоровье + образ + жизнь) – 1) типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия; 2) поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленное на сохранение и укрепление здоровья; 3) междисциплинарная категория, охватывающая совокупность разумных способов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом, которая, во-первых, рассматривается в единстве с условиями жизни, определяющими ее, и, во-вторых, определяется общностью валеологических, акмеологических, профессиональных, семейно-брачных и других целевых жизненно важных установок человека.

**Здоровье** – это баланс, равновесие между эндосредой и экзосредой динамической системы.

**Здоровье** (неустановившееся понятие, которое соотносится с благополучием не только человека и отдельных групп людей, но еще и общества, экономики, природных и социальных систем и даже динамических систем).

**Здоровье для всех** (*health for all*) – направление политики ВОЗ на достижение всеми людьми мира такого уровня здоровья, который позволил бы им вести активную производственную, социальную и личную жизнь.

**Здоровье индивидуальное** – здоровье каждого отдельно взятого человека – по определению ВОЗ.

**Здоровье населения** (здоровье общественное, или популяционное) – основной признак, основное свойство некоторой человеческой общности, ее естественное состояние, отражающее индивидуальные приспособительные реакции каждого

члена этой общности и способность всей общности в конкретных условиях наиболее эффективно осуществлять свои социальные и биологические функции.

**Здоровье психическое** (образное, но не точное название психической (духовной) составляющей здоровья) – субъективная способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить свои отношения с окружающей средой.

**Здоровье социальное** (образное, но не точное название социальной составляющей здоровья) – мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру.

**Здоровье физическое** (образное, но не точное название физической составляющей *здоровья*) – объективное состояние человека, при котором у него проявляются способности к саморегуляции функций организма, гармонизации физиологических процессов и адаптация к различным факторам внешней среды.

**Интерактивный**, -ая, -ое (интер + активный) – обоюдная, межсубъектная активность, или диалоговый режим активности, например, интерактивные образовательные *технологии*.

**Интроверт** (см. интроверсия) – психологический тип личности, обращенный к своему внутреннему миру, замкнутый на себе, самоуглубленный, избегающий активных контактов с другими людьми.

**Когнитивный**, -ая, -ое (англ. *cognitive*) – имеющий отношение к познанию, мышлению.

**Компоненты культуры здоровья** (см. культура + здоровье) –

1. Культура физиологическая (культура человека управлять физиологическими процессами, протекающими в его ор-

ганизме, отслеживать эти процессы и наращивать резервные мощности органов и систем организма).

2. Культура физическая (способность человека на протяжении всей жизни управлять природосообразными физическими движениями, что позволяет ему сохранять гибкость позвоночника и эластичность мышц).

3. Культура психологическая (способность человека управлять своими чувствами и эмоциями и на основе этого, а также знаний законов построения бесконфликтных отношений вступать в контакт с окружающими его людьми).

4. Культура интеллектуальная (способность человека управлять своими мыслями, контролировать их течение и использовать эти умения в построении отношений с людьми и природой).

5. Культура сексуальная (способность человека, как мужчины, так и женщины, понимать свое предназначение на земле, учитывать психологические особенности людей противоположного пола во взаимоотношениях с ними, управлять своими сексуальными потребностями, учитывая нормы поведения, принятые в обществе).

**Культура** (лат. *cultura* – возделывание, воспитание, развитие, почитание) – исторически сложившийся уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях.

**Культура в образовании** – выступает как содержательная составляющая образовательного процесса, источник знаний о природе, обществе, способах деятельности, эмоционально-волевом и ценностном отношении человека к окружающим людям, труду, обществу и т.д.

**Мировоззрение** – система обобщенных взглядов на объективный мир и место человека в нем, на отношение людей к окружающей их действительности и к самим себе. В основе мировоззрения лежит миропонимание, т.е. совокупность определенных знаний о мире.

**Моделирование** (*лат. modulus* – мера, образец) – метод опосредованного изучения объектов действительности на их естественных или искусственных аналогах – моделях. Моделирование включает три этапа: создание модели, исследование объекта с помощью различных операций с моделью, перенос полученных знаний на реальный прототип модели.

**Мониторинг** (*англ. monitor* – предостерегающий) – длительное наблюдение и оценка или прогноз состояния различных параметров окружающей среды.

**Мутаген** (*гр. mutation* – изменение и *genos* – род) – фактор, вызывающий мутацию.

**Мутация** (*лат. mutation* – изменение, перемена) – внезапно возникшее естественное или искусственное стойкое изменение наследственных структур, ответственных за хранение генетической информации и ее передачу от клетки к клетке и от предка к потомству.

**Ноосфера** (*гр. noos* – разум и *sphaire* – шар) – новая стадия биосферы, связанная с возникновением и развитием в ней человечества. Современное содержание понятия предложено В.И. Вернадским в 1931 году для обозначения этапа эволюции биосферы, характеризующегося ведущей ролью разумной, сознательной деятельности человеческого общества в ее развитии.

**Образовательная среда** (образование + среда) – 1) совокупность образовательных факторов, организованных на основе принципов средовости энвайронментологии (раздела общей экологии); 2) вид окружающей среды, факторы которой имеют образовательную природу.

**Образовательное пространство** (образование + пространство) – большая образовательная среда, вмещающая в себе другие образовательные среды.

Объем П., длительность и надежность хранения в ней информации, как и способность к восприятию сложных сигналов среды и выработке адекватных реакций, вырастают в ходе эволюции по мере увеличения числа нервных клеток мозга и усложнения его структуры.

**Оздоровление** – восстановление, расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов.

**Оздоровление** (приставка «о» означает улучшить, прибавить, сделать более благоприятным + здоровье) – улучшение здоровья, прибавление количества здоровья, независимо от того болен человек или здоров, сделать более здоровым, если исходить из интегрированного понятия здоровья, приложимого к любой динамической системе, то приведенное описание феномена оздоровления применимо к природным, экономическим, образовательным и др. системам.

**Организм** (*гр. organon* – орудие, инструмент) – целостная, замкнутая по структуре, иерархически организованная, неравновесная, самоорганизующаяся, открытая, живая система (биосистема), элемент всех экологических систем.

**Память** – 1) способность к мысленному воспроизведению, а в ряде случаев и *моделированию* в уме прошлого индивидуального опыта; одно из основных свойств нервной системы, имеющей способность длительно хранить поступающую извне информацию и многократно ее воспроизводить в сфере *сознания и поведения*.

**Переживание** – 1) любое эмоционально окрашенное состояние, представленное в сознании человека и выступающее

для него как событие собственной жизни; 2) личностная активность особого рода, направленная на изменение отношения человека к значимым событиям своей жизни и предполагающая переосмысление ее.

**Популяция** – это совокупность организмов одного вида, населяющая часть его ареала, относительно изолированная от других таких же групп, обладающая устойчивостью и одновременно способностью к эволюции.

**Потребность** – 1) надобность, необходимость в чем-л., требующая удовлетворения; желание, стремление, жажда чего-л.; 2) нужда в ч.-л., объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом; внутренний побудитель активности.

**Природосообразный, -ая, -ое** – соответствующий природе чего-либо, согласующийся с природой чего-либо.

Различают два вида памяти – 1) *кратковременную* – от долей секунды до десятков минут и *долговременную* – сопоставимую по длительности с продолжительностью жизни индивида; 2) *познавательный* процесс, который состоит из запоминания, сохранения, воспроизведения и узнавания прошлого опыта.

**Релаксация** (лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, ослабление) – 1) *физ.* процесс постепенного возвращения в состояние равновесия какой-л. системы, выведенной из такого состояния, наступающее после прекращения действия факторов, выведших ее из состояния равновесия (например, Р. упругая, магнитная, электрическая); 2) в *медицине* – расслабление скелетной мускулатуры; 3) в *психологии* – снятие психического напряжения.

**Рефлексия** (лат. *reflexio* – обращение назад) – форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов.



**Самопознание** – феномен познания человеком самого себя, самопостижения, самоосознания.

**Самопомощь** (self-care) – все виды активностей, выполняемые индивидуумом и его семьей, включающие поддержку здоровья, профилактику заболевания, самодиагностику и самолечение.

**Саморегуляция** – свойство системы в процессе своего функционирования сохранять на определенном уровне типичное состояние, режимы, характеристики связей между компонентами.

**Саморегуляция** (лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) – свойство живых систем видоизменять, восстанавливать свою структуру, функции в соответствии с требованиями ситуаций.

**Самосознание** – одна из сторон сознания, нацеленного на осознание и переживание человеком себя как личности: своих желаний, чувств, мотивов поведения, ценностей, идеалов, достоинств и недостатков, а также процесс получения подобных представлений о них.

**Самосохранение** – 1) в цивилизованном обществе – возможность обезопасить себя от чего-либо случайного; 2) в нецивилизованном обществе (отличающемся варварством и дикостью) – стремление сохранить свою жизнь.

**Самость** – одно из центральных понятий аналитической психологии К. Г. Юнга. С. – своеобразный центр целостного человека, объединяющий сознательную и бессознательную сферы его психики.

**Сома** (гр. *soma* – тело) – 1) тело организма; 2) совокупность клеток многоклеточного организма, исключая половые.

**Соматический** – 1) относящийся к телу и его органам; 2) связанный с телом – в противоположность психике (псих.),

например, соматическая мускулатура – мускулатура тела;  
3) противоположный зародышевой плазме – половым клеткам.

**Соматическое здоровье** – состояние органов и систем организма человека, в основе которого лежит биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

**Среда** – комплекс экологических факторов, прямо или косвенно воздействующих на живые системы.

**Среда обитания** – совокупность абиотических и биотических условий и ресурсов жизни организмов.

**Среды жизни** – качественно различные среды обитания на Земле. Различают четыре среды жизни: водная, наземно-воздушная, почвенная и организменная.

**Стресс** (*англ. stress* – давление, напряжение) – состояние, возникающее при действии чрезвычайных раздражителей и приводящее к напряжению адаптационных механизмов организма.

**Стресс социальный** (стресс + социальный) – термин, используемый по аналогии с понятиями стресса в физиологии и психологии для обозначения особых состояний организма человека.

**Стрессор** – сильное воздействие на организм, фактор, приводящий к стрессу. Обычно подразумевается, что С. психологически и физически отрицателен (холод, голод, физическая или психическая травма), но он может быть и положительным (например, сильная радость).

**Толерантность** (*лат. tolerantia* – терпение) – 1) полное или частичное отсутствие иммунологической реактивности, т.е. потеря (или снижение) организмом человека способности к выработке антител в ответ на антигенное раздражение;

2) способность организма переносить неблагоприятное влияние того или иного фактора среды; 3) терпимость к чужому образу жизни, поведению, взглядам, мнениям.

**Тревога** – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с ожиданием какого-либо неприятного события, предчувствие грозящей опасности.

**Уровень здоровья** – количественная или оценочная характеристика *качества* здоровья населения, определяемая на основе показателей заболеваемости, инвалидности, смертности, продолжительности жизни и в значительной мере зависящая от условий жизни.

**Уровень культуры** – исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях.

**Условия среды** (обитания) – совокупность экологических факторов среды: от космических (воздействия Вселенной на Солнечную систему) до непосредственного влияния окружающей среды (в т.ч. особей своего вида и человека) на отдельный индивид (популяцию или сообщество).

**Устойчивость (системы)** – 1) в самом общем понимании У.(с.) описывается принципом Ле Шателье-Брауна: У.(с.) – это способность системы реагировать на внешнее воздействие, выводящее ее из состояния *равновесия*, в виде стимуляции в ней процессов, стремящихся ослабить это воздействие; полная теория У.(с.) как для гомогенных, так и для гетерогенных систем была разработана в конце XIX в. Дж. У. Гибсоном; по-другому, У.(с.) – это ее способность сохранять свои основные признаки, приспособившись к воздействиям (в определенных пределах) внешней среды (надсистемы) и внутренним возмущениям ее

подсистем; 2) *биол. У.* вида – такая изменчивость числа особей вида (обычно в растительном сообществе, но еще резче меняется число особей животных – см. *Волны численности*) на протяжении определенного отрезка времени (как правило, в течение нескольких лет), которая не создает угрозу существования вида; 3) *экол. У.* экосистемы – ее способность сохранять свою структуру и функциональные особенности при воздействии внешних факторов. Нередко ставят знак равенства между У.-З и стабильностью, считая эти термины синонимами, но, строго говоря, это неверно. Пример У.-З – способность леса переносить загрязнение воздуха промышленными выбросами; 4) *У. особи* – ее способность переносить внешние воздействия, т.е. ее выносливость к ним, например, птицы выдерживают температуры тела до 46,2°, млекопитающие – более 42°, тихоходки – охлаждение до –190° и т.п. (внешние температуры могут быть выше и ниже). Растения бывают У. и неустойчивы к засухам, засолению почв и т.п. Ср. *Уязвимость*. См. *Толерантность*; 5) *соц. У.* социальных систем проявляется в их способности сохранять свои основные, характеристические признаки, приспособляясь при этом к воздействиям внешней среды и внутренним возмущениям.

**Факторы риска** (фактор + риск, (*risk factors*)) – факторы внешней и внутренней среды организма, поведенческие факторы, способствующие увеличению вероятности развития заболеваний, их прогрессированию и неблагоприятному исходу.

**Формирование здоровья** – процесс гармонизации физического, духовного и социального развития человека; развития личности на протяжении всей жизни индивида.

**Ценности** – 1) важность, значимость чего-л.; 2) явление, свойство, качество, предмет, имеющие важное значение в каком-л. отношении; 3) заключенные в объектах и явлениях об-

щественной жизни и природы их значения для человека, выступающие благодаря этому как эталон должного; 4) принятое в философии, этике, эстетике, социологии, психологии, педагогике понятие, с помощью которого характеризуется социально-историческое значение определенных явлений действительности для общества и человека.

**Человек** – это не просто организм, особь, индивид, это еще и особый вид организации биологической, психической и социальной сущностей, который и определяет своеобразие человека.

**Эмоция** (*фр. émotion, лат. emovere* – возбуждать, волновать) – 1) психическое переживание, душевное волнение (гнев, страх, радость и т.п.), возникающие у человека или животного в результате воздействия на них внешних и внутренних раздражителей. Э. – активное состояние специальных мозговых структур, побуждающее минимизировать (подавлять, предотвращать) или, наоборот, максимизировать (усиливать, повторять) такое состояние. Низкая вероятность удовлетворения потребностей делает Э. отрицательной (страх, ярость), высокая вероятность удовлетворения потребности, особенно по сравнению с ранее имевшимся у особи прогнозом, делает Э. положительной; 2) переживание человеком его отношения к окружающему миру и к самому себе, одна из форм оценочной деятельности мозга. Сильная, стремительно возникающая Э. – аффекты, длительно, устойчиво сохраняющиеся эмоциональные состояния – настроения.

**Эмпирия** (*гр. empeiria* – опыт) – 1) человеческий опыт, восприятие внешнего мира посредством органов чувств; 2) наблюдение, осуществляемое в обычных условиях, в отличие от эксперимента.

**Эндогенный** (эндо + ...генный) – обусловленный внутренними, присущими организму причинами.

*Учебное издание*

**Тюмасева Зоя Ивановна, Орехова Ирина Леонидовна**

## КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

Ответственный редактор

Е. Ю. Никитина

Компьютерная верстка

В. М. Жанко

Подписано в печать 15.06.2022. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 3,14.  
Тираж 500 экз. Заказ № 321.

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.  
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.

Типография издательства Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский  
государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080,  
Челябинск, проспект Ленина, 69.