

методических материалов по организации и осуществлению медицинской помощи населению.

Предложенная методика проектирования алгоритмов и регламентов проведения оценочных процедур позволяет определять уровень освоения ключевых компетенций в условиях максимально приближенных к профессиональной деятельности выпускника по медицинской специальности с учетом профессиональных отраслевых методических рекомендаций.

Методические подходы к проектированию, разработке и формированию фондов контрольно-оценочных средств адресованы преподавателям и обеспечивают информирование и методическую подготовку профессорско-преподавательского состава университета к следующим видам деятельности:

- разработка инновационной модели контрольно-оценочной деятельности с учетом будущей профессиональной деятельности обучающихся;
- разработка инновационных оценочных средств различных видов и их рациональное применение в учебном процессе;
- экспертиза качества инновационных оценочных средств, в том числе со стороны работодателей;
- формирование баз данных контроля результатов обучения и их анализ;
- шкалы результатов оценивания;
- оценивание качества подготовки обучающихся в соответствии ФГОС ВО.

Небольшое, но емкое по содержанию издание, содержит схемы, таблицы, рисунки и адресовано преподавателям медицинских вузов и других высших учебных заведений.

**ВОСЕМЬ ПРАВИЛ  
И ВОСЕМЬ ДРУЗЕЙ ЗДОРОВЬЯ  
(учебное пособие)**

Меньшов И.В.

*Чума, e-mail: men2472@mail.ru*

В современных условиях развития образования одной из главных задач является формирование культуры здоровья подрастающего поколения с раннего возраста, прежде всего дошкольного и младшего школьного. Для этого необходимо широкое использование учебных пособий, в которых на основе современных научных знаний о здоровом образе жизни и его основных элементах в доступной форме для детей дошкольного и школьного возраста был бы изложен материал, изучение и освоение которого способствовало бы формированию культуры здоровья детей с раннего возраста, приобщения их к здоровому образу жизни, который является стержнем культуры здоровья.

С целью формирования культуры здоровья дошкольников и младших школьников (с учетом их возрастных особенностей) для укрепления и сохранения целостного здоровья

(физического, психического, социального) автором разработано учебное пособие «Восемь правил и восемь друзей здоровья» на основе современных научных знаний о здоровом образе жизни и его элементах (Н.П. Абаскалова, Л.Б. Дыхан, Э.С. Вайнер, М.Я. Виленский, В.В. Колбанов, А.В. Лейфа, А.М. Митяева, Е.Н. Назарова и др.). В учебном пособии «Восемь правил и восемь друзей здоровья» рассматриваются восемь элементов здорового образа жизни, представленные как восемь правил и восемь друзей здоровья: распорядок дня, закаливание, отказ от вредных привычек, личная гигиена, межличностное общение, поддержка хорошего настроения, рациональное питание, двигательная активность. Текст учебного пособия «Восемь правил и восемь друзей здоровья» оформлен в стихотворную форму и сопровождается на каждой странице цветными рисунками, в т.ч. с именами и изображениями восьми друзей здоровья, что повышает эффективность освоения правил здорового образа жизни дошкольниками и младшими школьниками.

Учебное пособие «Восемь правил и восемь друзей здоровья» предназначено для формирования культуры здоровья дошкольников и младших школьников и рекомендовано родителям, учителям начальных классов, воспитателям детских дошкольных образовательных учреждений, преподавателям вузов, ведущих подготовку бакалавров на дошкольных отделениях, специалистам, занимающимся формированием культуры здоровья дошкольников и младших школьников.

На учебное пособие «Восемь правил и восемь друзей здоровья» дана положительная рецензия Н.П. Абаскаловой – доктора педагогических наук, профессора ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет», автора учебных пособий по формированию культуры здоровья подрастающего поколения («Мой организм – мое здоровье», «Здоровью надо учить» и др.).

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ  
(учебное пособие)**

Меньшов И.В.

*Чума, e-mail: men2472@mail.ru*

В современных социально-экономических условиях развития российского общества одним из приоритетных направлений государственной политики является здоровьесбережение населения страны, прежде всего подрастающего поколения, в т.ч. студенческой молодежи.

В рамках реализации распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года № 2403-р об утверждении «Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» одной из основных задач является укрепление

и сохранение здоровья студенчества как генофонда нации, от которого во многом зависит общественное здоровье (здоровье нации), жизнеспособность общества и государства.

Для современной студенческой молодежи проблема ухудшения состояния здоровья является наиболее актуальной. Только 20% студентов по окончании обучения относятся к здоровым, а у 80% имеются значительные отклонения в состоянии здоровья. Здоровье студентов на 60–70% зависит от их образа жизни и только здоровый образ жизни способствует его укреплению и сохранению. Здоровый образ жизни студентов включает биологически и социально целесообразные формы и способы жизнедеятельности, обеспечивающие укрепление и сохранение здоровья.

Одним из главных факторов, влияющих на ухудшение здоровья, является низкий уровень культуры здоровья студентов, стержнем которой является здоровый образ жизни. Низкий уровень культуры здоровья студентов, определенный, прежде всего, их необученностью нормам и навыкам здорового образа жизни, незнанием применения его элементов и, как следствие, неумение студентов эффективно самоуправлять своим здоровьем, в значительной мере обуславливает его ухудшение, а кроме этого, негативно влияет на эффективность учебной деятельности и предопределяет проблемы обучающихся в их будущей трудовой деятельности, связанные с их неспособностью эффективно укреплять и сохранять здоровье за счет собственных усилий.

С учетом проблем в состоянии здоровья современных студентов, формирование у них культуры здоровья является жизненной необходимостью как для здоровья самих студентов, так и для государства и общества: воспитание здорового подрастающего поколения – залог здоровья нации в целом. Поэтому важно формировать у обучающихся культуры здоровья и здорового образа жизни через целенаправленную работу, что требует включения новых подходов в содержание и организации учебно-воспитательного процесса на всех уровнях системы профессионального образования, в т.ч. использование учебно-методических пособий.

Для целенаправленного формирования культуры здоровья обучающихся в системе профессионального образования автором разработано настоящее учебно-методическое пособие «Культура здоровья студентов» по дополнительной учебной дисциплине «Культура здоровья студентов». Учебно-методическое пособие «Культура здоровья студентов» разработано с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта по формированию общих и профессиональных компетенций студентов системы профессионального образования.

Учебно-методическое пособие «Культура здоровья студентов» предназначено для обеспечения

учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья в образовательных организациях системы профессионального образования.

Учебно-методическое пособие «Культура здоровья студентов» разработано на основе результатов диссертационного исследования И.В. Меньшова в процессе работы региональной инновационной площадки ГПОУ «Забайкальский горный колледж имени М.И. Агашкова».

Учебно-методическое пособие «Культура здоровья студентов» построено на современной методологии формирования культуры здоровья у студентов и основано на современных научно-практических подходах к формированию культуры здоровья обучающихся через повышение уровня здорового образа жизни на основе изучения и освоения его основных элементов (Н.П. Абаскалова, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, Л.Б. Дыхан, М.Я. Виленский, В.Н. Ирхин, В.П. Казначеев, Н.С. Козлов, В.В. Колбанов, А.В. Лейфа, А.М. Митяева, В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина, А.Г. Щедрина и др.). Культура здоровья студента – это личное и социальное качество обучающегося в организации своей жизнедеятельности на основе здорового образа жизни через соблюдение его элементов для укрепления и сохранения психического, физического и социального здоровья. Главным показателем культуры здоровья студента является реализуемое им на практике самоуправление процессом укрепления и сохранения здоровья. Культура здоровья студентов, основой которой является здоровый образ жизни, реализуется в повседневной жизнедеятельности через соблюдение элементов здорового образа жизни. К *элементам здорового образа жизни* относятся: *режим учебы, труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, личная гигиена, межличностное общение, психическая саморегуляция, двигательная активность.*

Учебно-методическое пособие «Культура здоровья студентов» включает 3 раздела.

В **первом разделе** рассматриваются основные понятия: «*культура здоровья студентов*», «*здоровье*» и его виды (*физическое, психическое, социальное*), «*здоровый образ жизни студентов*», *формирование здорового образа жизни, его элементов в историческом аспекте и отражение их в валеоафоризмах.* Валеоафоризмы (valeo от лат. «быть здоровым», от греч. aphorismos – краткое выразительное изречение) – это афоризмы, максимы, изречения, пословицы, поговорки о здоровом образе жизни и его основных элементах, о здоровье, способах и средствах его укрепления, сохранения, восстановления для полноценной жизнедеятельности, высокой работоспособности, хорошего самочувствия, творческого, трудового и жизненного долголетия, а также о причинах его ухудшающих.

Во **втором разделе** рассматриваются элементы здорового образа жизни: *режим учебы, труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, личная гигиена, межличностное общение, психическая саморегуляция, двигательная активность*. При изучении элементов здорового образа жизни используется решение валеозаданий, проведение валеоупражнений, а также составление индивидуального плана оздоровительного занятия, суточного рациона и др. Элементы здорового образа жизни оказывают комплексное положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья через влияние на основные системы организма, способствует наращиванию резервов здоровья, которые не включаются и не сохраняются сами по себе, а только на основе собственных усилий. Об этом каждый студент должен позаботиться только сам через применение в повседневной жизнедеятельности элементов здорового образа жизни. В учебно-методическом пособии использованы современные научные знания из различных наук (педагогика, психологии, валеологии, медицины, гигиены, биоритмологии и др.) и учебных дисциплин (истории, химии, биологии, физического воспитания и др.), позволяющие рассмотреть положительное комплексное влияние элементов здорового образа жизни на здоровье студентов на основе системного подхода.

В **третьем разделе** рассматриваются *индивидуальная диагностическая карта самоконтроля здорового образа жизни, характеристики ее компонентов, составление и ее ведение*.

Учебно-методическое пособие включает словарь основных терминов и определений и именной указатель авторов валеоафоризмов. Учебное пособие включает 245 страниц.

Учебно-методическое пособие «Культура здоровья студентов» предназначено для студентов всех специальностей и позволяет целенаправленно осуществлять формирование культуры здоровья студентов как специалистов, «инженеров» собственного здоровья для его укрепления и сохранения, что является основой успешности различных видов деятельности обучающихся, в т.ч. учебной, фундаментом эффективности их будущей трудовой деятельности и всей жизнедеятельности в целом.

Учебное пособие входит в авторскую трилогию И.В. Меньшова по формированию культуры здоровья подрастающего поколения, которая включает учебные пособия: «Восемь правил и восемь друзей здоровья» для дошкольников, «Валеомаршрут школьника» для школьников, «Культура здоровья студентов» для студенческой молодежи.

Рецензенты учебно-методического пособия «Культура здоровья студентов»: Н.П. Абаскалова, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный

педагогический университет», заслуженный работник высшей школы РФ; Т.К. Клименко, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВПО «Забайкальский государственный университет»; Т.И. Ефименко, заместитель директора по учебной работе ГПОУ «Забайкальский горный колледж имени М.И. Агошкова».

### ВАЛЕОМАРШРУТ ШКОЛЬНИКА (учебное пособие)

Меньшов И.В.

Чита, e-mail: men2472@mail.ru

В современных условиях образования значительно увеличился объем знаний, которые осваивают школьники. Вместе с тем, освоению норм и правил здорового образа жизни не уделяется должного внимания, что на фоне подтверждаемого статистикой факта массового нездоровья школьников является тревожным и опасным для здоровья подрастающего поколения фактом. Так, по окончании школы только лишь 20% школьников может считаться полностью здоровыми, а остальные обучающиеся имеют различные отклонения в состоянии здоровья, причем у многих диагностируется одновременно несколько заболеваний. Одним из главных факторов ухудшения здоровья является низкий уровень культуры здоровья школьников, стержень которой – здоровый образ жизни. Школьный возраст охватывает детей от 6–7 до 16–18 лет. Каждый возраст имеет свои особенности в процессе формирования, укрепления и сохранения здоровья, но в целом состояние здоровья школьников связано, прежде всего, с их образом жизни. Образ жизни, который ведут большинство школьников, нельзя назвать здоровым. Основные его проблемы связаны с недостатком двигательной активности, несбалансированностью питания, неумением и неготовностью противостоять стрессам, нерационально организованным досугом, который часто сводится к длительному проведению времени у телевизора или за компьютером, распространением вредных привычек в школьной среде (курение, употребление алкоголя, наркотиков) и др. И если у нездоровья множество путей, то к здоровью ведет единственный маршрут – здоровый образ жизни. Только здоровый образ жизни школьников способствует формированию, сохранению и укреплению здоровья. Здоровый образ жизни школьников – это форма жизнедеятельности, направленная на формирование, укрепление и сохранение здоровья.

Формирование, укрепление и сохранение здоровья в школьные годы является определяющим для здоровья личности в целом для всей жизнедеятельности, ведь более 70% болезней у взрослых заложено в детские годы. Поэтому школьный возраст от 6–7 до 16–18 лет по значению для здоровья намного важнее