

Министерство образования и науки РФ
Алтайский государственный университет

Н.З. Кайгородова, Э.М. Казин

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Учебное пособие



Барнаул

Издательство
Алтайского государственного
университета
2014

УДК 316.6(075.8)

ББК 88.5я73

К 15

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *О. П. Морозова*;
доктор педагогических наук, профессор *Н. П. Абаскалова*

Кайгородова, Н. З.

К 15 **Социально-педагогические и психофизиологические аспекты сохранения здоровья учащейся молодежи** [Текст] : учебное пособие / Н. З. Кайгородова, Э. М. Казин. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2014. — 122 с.

ISBN 978-5-7904-1738-2

В учебном пособии предлагается модель формирования культуры здоровья будущих педагогов в ходе их профессиональной подготовки. На основе анализа научной литературы и результатов авторских исследований обоснованы факторы риска здоровья студентов и школьников, показаны здоровьесберегающие подходы, методы диагностики факторов риска здоровья, сопровождающих образовательный процесс. Описаны способы и методы коррекции негативного влияния этих факторов. Издание предназначено для студентов психолого-педагогических специальностей, а также для всех интересующихся проблемой здоровьесберегающего подхода к процессу обучения.

УДК 316.6(075.8)

ББК 88.5я73

*Настоящее издание опубликовано в рамках реализации
Программы стратегического развития
Алтайского государственного университета*

ISBN 978-5-7904-1738-2

© Кайгородова Н. З., Казин Э. М., 2014
© Оформление. Издательство
Алтайского государственного
университета, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1	
ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
В ШКОЛЕ	4
1.1. Факторы риска здоровья школьников.....	4
1.1.1. Образовательная среда	5
1.1.2. Индивидуальные особенности школьников.....	27
1.2. Деятельность учителя по оптимизации педагогического	
процесса в контексте здоровья школьников.....	38
1.3. Здоровьесберегающие технологии в образовании.....	43
Глава 2	
ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	48
Глава 3	
ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ	
ОРГАНИЗМА ОБУЧАЕМЫХ В ХОДЕ РАЗВИТИЯ УТОМЛЕНИЯ	53
Глава 4	
ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ.....	57
4.1. Причины зависимого поведения	57
4.2. Формы и направления профилактической работы.....	62
Глава 5	
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В ХОДЕ	
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	66
Библиографический список	74
Приложения	82

Учебное издание

Н. З. Кайгородова, Э. М. Казин

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Учебное пособие

Редактор *С. И. Тесленко*
Подготовка оригинал-макета,
оформление обложки — *О. В. Майер*

Издательская лицензия ЛР 020261 от 14.01.1997 г.
Подписано в печать 22.09.2014.
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Печать трафаретная.
Усл.-печ. л. 7,21. Тираж 100. Заказ 344.

Типография Алтайского государственного университета:
656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66