

"Арпа" Көкшетау жоғары колледжі

Пән/модуль/өндірістік оқыту және кәсіптік практика бойынша оқу жұмыс жоспары

Валеология (факультатив)

Мамандығы: 06130100 «Балдырмалық мамандықтарды оқыту» (сұрақтары бойынша)

Біліктілігі: 4S06130105 «Ампараттық жұмыс» техникасы

Оқу нысаны: күнделікті /негізгі орта білім негізінде

Жалпы сағат саны: 48 кредиттер 2

Әзірлеуші: (-і) Өтеміс А.К

Кафедра отырысында қаралды және мақұлданды
Хаттамасы № 1 " 26 " 08 2022 г.

Жаңа білім беру пәндері кафедрасының меңгерушісі

Байзитова Г.Р.

БЕКІТЕМІН

Колледж директоры

Такенова Д. У.

" 24 " 08 2022 жыл

Түсіндірме жазба

Пән/модуль сипаттамасы	Пәннің мақсаты: Болашақ мамандарға теориялық білім мен практикалық тәжірибеде қажеттілігін көрсету: қоршаған адамдардың және өз денсаулығын толығымен қалай алау, салауатты өмір сүру. Пәннің міндеттері: Қысқаша жазу жұмыстарды жазу үй тапсырма ол сіздердің аналитикалық қабілеттіліктеріңізді, сыншылық оқу және жазу дағдыларды дамыды. «Денсаулық» және «ауру» ұғымдарын түсініп ану, сонымен қатар табиғат пен озымдін сезімнің арқаындғы байланыс. Адамның мінез – құлығы мен оның психологиялық ерекшелігі әсер ету мүмкіндігін анықтау. Әлеуметтік орта және жеке тұлға денсаулығы арқаындғы байланысты анықтау. Әлеуметтік зиянды әсерлерді болдырмау. Ауаан түрлі жыныстық жолмен берілетін аурулардың пайда болу тарихын қарастыру, белгілері, өтуі және емдеу жолдары. Панді игеруде студенттер білуге тиісті: «Денсаулық», «ауру» дегеніміз не; Қаптай факторлар адам денсаулығына әсер етеді; Шынықтырудың теориялық әдістеріміз. Панді игеруде студенттер істей білуге тиісті: Өз ағзасының қызметінің жеке тұлғалық ерекшеліктерін біле тұра алған білімдерді теориялық әдістерімізді пайдалана отырып өз денсаулығын нығайту керек болған жағдайда алғашқы көмек көрсету.
Қабылдастырылатын күзлетілік	Оқу жүктемесінің көлемі: оқу жылында 48 сағат. Іршілдіктін әртүрлі деңгейлерінің дамуын түсінуді қабылдастыратын практикалық және жергітеу іс-әрекеті арқылы білім алушылардың функционалдык дағдыларын дамыту
Пререквизиттер	Валеология курстың мазмұнын меңгеруі мектеп курстың мошерінде алған білімдерге негізделеді Валеология Экология
Постреквизиттер	Панді оқу барысында алынған білім, білік пен дағды келесі пәндерді игеру үшін қажет: оққстану, жаратпылыстану, анатомия
Оқытуға қажетті құралдар, жабдыктар	Негізгі және қосымша әдібейеттер, мультимедиялық жабдыктар
Оқытушының байланыс ақпараты:	
Ф.И.О. (при наличии)	тел.: 87752782520
Отеніс А.К	e-mail: aito-84@mail.ru

Семестр бойынша сағаттары бөлу

Пән/код және модуль атауы	Модульдегі жалпы сағаттар	Соның ішінде							
		Курс 1		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Дүниежүзі тарихы	48	48							
Барлығы:	48	48							
Пән/модуль бойынша оқытудың жалпы саны	48								

Оқу жұмыс жоспарының мазмұны

№	Бөлімдер/оқыту нәтижелері Бағалау критерийлері және/немесе сабақтардың тақырыптары	Жалпы сағаттар	Оқылды ішінде			Студенттің оқылушымен өзіндік жұмысы	Студенттің өзіндік жұмысы	сабақтың түрі
			Теориялық	Зертханалық және практикалық	Жеке			
1	Кіріспе.	2	2					
2	Валеология-Адам денсаулығы туралы ғылым.	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану
3	Денсаулық. Денсаулық түрлері, белгілері.	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану
4	Денсаулықтың жастық және жыныстық ерекшеліктері.	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану
5	Репродуктивті денсаулық.	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану
6	Жыныстық қатынаспен берілетін аурулар.							
7	Денсаулықты нығайтатын факторлар.	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану
8	Дене белсенділігі.	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану
9	Ауырбы және анаырбыты жаттығулар.							
10	Шынығу.	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану
11	Шынығудың негізгі әдістері.							
12	Тіімді, күшарды тамақтау.	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану
13	Тіімді дене салмағын анықтау; дене салмағының индексіні анықтау.	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану

	тәуелділік, энергия қажеттілігін есептеу.								
14	Психикалық денсаулық.	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану	
15	Сауықтырудың дәстүрлі емес әдістері.	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану	
16	Кен таралған инфекциялық аурулар (АИТВ,ЖИТС, вирусты гепатиттер, ЖРВИ, туберкулез, ішек инфекциялық аурулары)	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану	
17	Денсаулық және отбасы	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану	
18	Спорт – денсаулық кепілі	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану	
19	Тазалықшының кәсіптері	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану	
20	Тамақтану мәдениеті	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану	
21	Сыпайы бол	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану	
22	Оптималды (келелі) тамақтанудың негіздері	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану	
23	Отбасы өмірінің валеологиялық негіздері	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану	
24	Салауатты өмір сүру салты және оның компетенцтері	2	2					Жаңа білімді, дағдыларды қолдану	
	Жалпы саяпаттар	48	48						