

**Перечень тем эссе для ИПЗ по дисциплине
«Основы сохранения и укрепления здоровья участников
образовательного процесса»**

1. Главные критерии здоровья человека.
2. Подходы к оценке здоровья человека.
3. Составные части и характеристики соматического здоровья.
4. Здоровьесберегающие технологии и их практическое применение.
5. Основные функции здоровьесберегающих технологий.
6. Важность рефлексивной функции здоровьесберегающих технологий.
7. Решение на практике задач здоровьесберегающих технологий.
8. Принцип сознательности и активности в здоровьесбережении.
9. Сохранение здоровья с учетом принципа систематичности и последовательности.
10. Главные аспекты принципа доступности и индивидуальности при здоровьесбережении.
11. Использование на практике принципа системного чередования нагрузок и отдыха.
12. Составляющие здоровья человека.
13. Связь эмоционального состояния и здоровья.
14. Основы рационального питания.
15. Взгляды на здоровье в мировой истории.
16. Основные компоненты здоровья.
17. Физический компонент здоровья.
18. Нравственный компонент здоровья.
19. Критерии успешности применения приемов здоровьесбережения.
20. Современные медико-гигиенические технологии.
21. Подходы к применению физкультурно-оздоровительных технологий.
22. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
23. Психолого-педагогические технологии в сохранении здоровья.
24. Режим дня и здоровье.
25. Значение диеты и здоровье.
26. Возможности закаливания для поддержания здоровья.
27. Дыхательная гимнастика и здоровьесбережение.
28. Сон и здоровье.
29. Самоконтроль в укреплении здоровья.
30. Питание как фактор профилактики нарушений здоровья.

Требования к эссе

Общий объем эссе составляет 8 – 10 с формата А4, включая титульный лист размер шрифта 14 Пт, интервал -1,5, шрифт Times New Roman.

Примерными критериями оценки эссе являются:

- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- наличие обобщения и собственных выводов в заключении;
- качество оформления эссе.