**Практическое занятие 5 Технологии и навыки управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля с использованием здоровьесберегающих подходов и методик. (2 часа).**

В начале занятия преподаватель знакомит обучающихся с темами докладов и предоставляет возможность выбора тем (см. фонд оценочных средств по дисциплине).

Далее обсуждаются основные правила подготовки и проведения доклада по заданной теме.

Далее обучающиеся делают подготовленные в рамках самостоятельной работы доклады по темам (см. фонд оценочных средств по дисциплине).

Задачи докладчика:

– раскрыть тему на примерах психологических исследований отечественных и зарубежных авторов;

– подготовиться к устному выступлению в течение 5-7 минут;

– ответить на вопросы аудитории и преподавателя.

**Далее обсуждаются вопросы практического занятия:**

1. Способы снятия стресса.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Нервно-мышечная релаксация.

Методы обучения – учебная дискуссия, метод иллюстраций.

Средства обучения – вербальные, визуальные, символические.

Интерактивные формы обучения – дебаты.

Для подготовки преподавателю рекомендуется следующая основная и дополнительная литература, нормативно-правовая документация и другие издания:

1. Вайнштейн, Л. А. Психология безопасности труда : учебное пособие / Л. А. Вайнштейн, К. Д. Яшин. — Минск : Вышэйшая школа, 2019. — 333 с. — ISBN 978-985-06-3070-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174651 (дата обращения: 29.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Кисляков, П. А.  Безопасность образовательной среды. Социальная безопасность : учебное пособие для вузов / П. А. Кисляков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11818-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495685 (дата обращения: 29.03.2021).
3. Психология безопасности : учебное пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 276 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489432 (дата обращения: 29.03.2021).
4. Романова, Н. Р. Актуальные проблемы психологии безопасности : учебное пособие / Н. Р. Романова. — Иваново : ИГЭУ, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-00062-443-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/183940 (дата обращения: 29.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Суворова, Г. М.  Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491352 (дата обращения: 29.03.2021).