

Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
Хіміко-біологічний факультет
Кафедра анатомії і фізіології людини та тварин

ЗАТВЕРДЖЕНО НА ЗАСІДАННІ КАФЕДРИ
Завідувач кафедри
Станішевська Т.І. / _____
(протокол №1 від 01.09.2021р.)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ

для здобувачів вищої освіти

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 014.02 Середня освіта (мова і література(англійська)

014.02 Середня освіта (мова і література(німецька))

Освітня програма «Середня освіта. Мова і література (англійська). Мова і література(німецька)»

Мелітополь, 2021

Розробник:

Станішевська Тетяна Іванівна, завідувач кафедри анатомії і фізіології людини та тварин, доктор біологічних наук, професор

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми _____

Опис навчальної дисципліни

014.02 Середня освіта. Німецька мова і література

Найменування показників	Ступінь вищої освіти галузь знань, спеціальність, спеціалізація	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Ступінь вищої освіти: перший (бакалаврський) Галузь знань 01 Освіта Спеціальність 014.02 Середня освіта. Німецька мова і література Освітня програма Середня освіта. Мова і література.	Обов'язкова	
Блоків – 2		Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 90		1-й	1-й
		Семестр	
Тижневих годин – 2		1-й	1-й
		Лекції	
		16 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	6 год.
		Лабораторні	
	год.	год.	
Самостійна робота			
60 год.	78 год.		
Вид контролю: залік			

Опис навчальної дисципліни

014.02 Середня освіта. Англійська мова і література.

Найменування показників	Ступінь вищої освіти галузь знань, спеціальність, спеціалізація	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Ступінь вищої освіти: перший (бакалаврський) Галузь знань 01 Освіта Спеціальність 014.21 Середня освіта. Англійська мова і література. Освітня програма Середня освіта. Мова і література.	Обов'язкова	
Блоків – 2		Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 90		1-й	1-й
		Семестр	
Тижневих годин – 2		1-й	1-й
		Лекції	
		16 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	6 год.
		Лабораторні	
	год.	год.	
Самостійна робота			
60 год.	78 год.		
Вид контролю: залік			

2. Мета навчальної дисципліни

Місце дисципліни у освітній програмі: обов'язкова.

Метою дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» полягає в наданні студентам сучасних знань про закономірності розвитку фізіологічних функцій та регуляторних систем організму людини у процесі індивідуального розвитку; у формуванні валеологічної культури майбутнього спеціаліста, озброєного знаннями з вікової фізіології та валеології, і уміннями надання першої домедичної допомоги, які необхідні для забезпечення збереження здоров'я і життя учнів.

Перелік компетентностей, які набуваються під час опанування дисципліною

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК-1 Етичні установки. Дотримання етичних принципів; здатність цінувати різноманіття та мультикультурність; здатність критичного осмислення проблем у навчанні та/або професійній діяльності; міцне знання професії на практиці.

ЗК-5 Групова робота. Здатність до міжособистісного спілкування; комунікаційні навички, здатність до самокритики, навички роботи в команді, відповідальність за оцінку стратегічного розвитку команди.

ЗК-7 Інклюзивна освіта. Здатність організувати освітній процес, використовуючи сучасні педагогічні технології інклюзивної освіти

Спеціальні (фахові, предметні компетентності) (ФК):

ФК-6 Здатність керувати пізнавальною діяльністю школярів, знаходити найбільш ефективні способи впливу на учнів, урахувавши їх психологічні особливості, створювати і згуртовувати колектив з метою вирішення освітніх завдань.

ФК-8 Здатність здійснювати емоційно-експресивний вплив на учнівську аудиторію.

ФК-11 Здатність використовувати методи та засоби ефективного управління охороною праці та поліпшення умов праці з урахуванням досягнень науково-технічного прогресу та міжнародного досвіду, а також усвідомлення нерозривної єдності успішної професійної діяльності з обов'язковим дотриманням вимог безпеки праці.

ФК-13 Здатність творчо та конструктивно підходити до вирішення нестандартних ситуацій професійної діяльності.

3. Результати навчання

РН 32 - фундаментальних наук, в обсязі, необхідному для освоєння загальнопрофесійних дисциплін.

РН 33 - в галузі інформатики й сучасних інформаційних технологій в освіті й науці.

РН 34 - основних тенденцій методики викладання німецької/ англійської мови у загальноосвітніх навчальних закладах.

РН Р1 - основ загально-теоретичних та професійних дисциплін у обсязі, необхідному для проведення науково-дослідної роботи.

РН Р3 - сутності особистісно-зорієнтованого педагогічного спілкування з учнями.

РН 338 - уміння використовувати новітні освітні технології, програмне забезпечення й сучасні технічні засоби навчання, створювати відеотрейлери, презентації.

РН 339 - демонструвати знання методів та засобів безпеки життєдіяльності.

РН 3311 – бути готовими і вміти організувати освітній процес, використовуючи педагогічні технології інклюзивної освіти.

5. Програма навчальної дисципліни

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальностей 014.01 Середня освіта. Українська мова і література.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових блоків:

1. Загальні закономірності росту і розвитку дитячого організму. Нервово-гуморальна регуляція функцій.

2. Вікові особливості фізіологічних систем, профілактика їх захворювань. Охорона здоров'я дітей та підлітків.

БЛОК 1. Загальні закономірності росту і розвитку дитячого організму. Нервово-гуморальна регуляція функцій організму.

Тема 1. Закономірності росту та розвитку організму. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у дітей та підлітків.

Предмет та завдання вікової фізіології та шкільної гігієни. Поняття про ріст і розвиток дитячого організму. Поняття про гетерохронію та акселерацію. Періоди розвитку, ріст і пропорції тіла на різних етапах розвитку. Вікова періодизація. Критичні періоди в розвитку дітей та підлітків.

Вікові особливості опорно-рухового апарату. Особливості реакції організму дитини на фізичні навантаження у різні вікові періоди, точність виконання рухів. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у дітей та підлітків.

Тема 2. Вікові особливості нервової системи, профілактика її захворювань у дітей та підлітків.

Характеристика основних етапів розвитку нервової системи у дітей і підлітків. Вища нервова діяльність, її становлення в процесі розвитку. Проблема психоневрологічних захворювань і стресових станів у дітей. Поняття неврозу, його види. Уявлення про стрес, його стадії. Вплив навчального процесу на здоров'я учнів. Валеологізація навчального процесу. Роль психогігієни. Розвиток нервової системи у дітей та підлітків.

Тема 3. Вища нервова діяльність, її становлення в онтогенезі. Умовні рефлекси. Механізм їх виникнення. Безумовні рефлекси. Нейрофізіологічні механізми сприйняття та уваги, мотивації, емоцій та поведінкових реакцій.

Гігієнічні основи розпорядку дня школярів. Поняття про втому. Фази працездатності. Тривалість уроку. Вимоги до учбового навантаження. Гігієнічні вимоги до побудови розкладу.

Гігієна фізичного виховання, трудового навчання та продуктивної праці. Вплив гіподинамії на працездатність. Зміни працездатності, вищої нервової діяльності й регуляції вегетативних функцій у дітей і підлітків при систематичному недосипанні.

Тема 4. Вікові анатомо-фізіологічні особливості ендокринної системи організму людини.

Біологічне значення залоз внутрішньої секреції. Загальні закономірності діяльності залоз внутрішньої секреції. Поняття про гормони і механізми їх дії. Вікові особливості будови і функцій ендокринних залоз. Регуляція діяльності ендокринних залоз. Поняття про гіпо- і гіперфункцію залоз внутрішньої секреції.

Тема 5. Вікові особливості сенсорних систем. Профілактика порушень зору та слуху у дітей.

Вікові особливості сенсорних систем. Профілактика порушень зору та слуху у дітей. Вікові особливості зорових рефлекторних реакцій.

Профілактика негативного впливу «шкільного» шуму на організм школяра. Вікові особливості слухового аналізатора. Особливості реакції організму дитини на фізичні навантаження у різні вікові періоди, точність виконання рухів.

Блок 2. Вікові особливості фізіологічних систем, профілактика їх захворювань. Охорона здоров'я дітей та підлітків.

Тема 6. Анатомо-фізіологічні особливості вегетативних систем організму. Профілактика їх захворювань.

Будова, функції та вікові особливості дихальної системи. Особливості будови та функції органів дихання у дитячому віці. Придаткові пазухи носу. Зміни з віком частоти та глибини дихальних рухів, життєвої ємності легень, хвилинного об'єму дихання, газообміну. Спірометрія. Вікові особливості довільної регуляції дихання. Роль повітряного середовища у збереженні здоров'я.

Зміни фізико-хімічних властивостей повітря в навчальних приміщеннях. Фізіологічне обґрунтування гігієнічних вимог до повітрообміну в навчальних приміщеннях, майстерень. Штучна вентиляція. Гігієнічні вимоги до опалення шкільних і опалювальних приладів.

Будова й робота серця. Властивості серцевого м'яза. Цикл серцевої діяльності. Загальна схема кровообігу. Кровоносні й лімфатичні судини.

Частота серцевих скорочень у різному віці. Вікові зміни систолічного й хвилинного об'єму серця. Тиск крові і його зміни з віком: гіпотонія й гіпертонія. Регуляція роботи серцево-судинної системи. Її вікові особливості.

Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Зміна гемодинамічних показників у дітей і підлітків при статичній та динамічній роботі.

Фактори, що несприятливо діють на серце й судини. Профілактика серцево-судинних захворювань. Тренування серцево-судинної системи.

Склад крові. Особливості кровообігу плода. Нейрогуморальні впливи на діяльність серця і судин. Вікові особливості крові та кровообігу, будови та роботи серця, реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Тема 7. Вікові анатомо-фізіологічні особливості системи травлення, обміну речовин. Гігієнічні вимоги до режиму харчування.

Особливості будови та функцій органів травлення на різних вікових етапах розвитку організму дітей і підлітків.

Раціональне харчування як основа нормального розвитку дитячого організму. Вікові норми раціону, режиму харчування, вимоги до дитячих продуктів харчування. Профілактика порушень обміну речовин у дітей: ожиріння, дистрофії, рахіту та авітамінозу.

Тема 8. Значення формування здорового способу життя в профілактиці захворювань.

Здоров'я і здоровий спосіб життя. Соціальні і психологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом.

Валеологічні основи статевого дозрівання. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголіття. Педагогічні валеотехнології. Тестування і оцінка рівня здоров'я школярів. Шкідливі звички, їх профілактика та корекція.

Тема 9. Біоритми, їх значення у плануванні навчання, харчування, відпочинку школярів.

Біоритми й режим дня дітей і підлітків. Поняття про стомлення. Прояв стомлення в поведінкових реакціях, у зниженні розумової працездатності. Вікові рівні показників розумової працездатності. Фази працездатності. Денна періодичність розумової працездатності. Міри, фактори й умови підтримки працездатності на відносно високому рівні в процесі навчальної діяльності.

6. Структура навчальної дисципліни

Середня освіта. Українська мова і література Спеціальність: 014.01 Середня освіта. Українська мова і література

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб.	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Блок I. Загальні закономірності росту і розвитку дитячого організму. Нерво-гуморальна регуляція функцій організму.						
Тема 1. Закономірності росту та розвитку організму. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у дітей та підлітків.	10	2		2		6
Тема 2. Вікові особливості нервової системи, профілактика її захворювань у дітей та підлітків.	10	2		2		6
Тема 3. Вища нервова діяльність, її становлення в онтогенезі.	10	2		2		6
Тема 4. Вікові анатомо-фізіологічні особливості ендокринної системи організму людини.	10	2				6
Тема 5. Вікові особливості сенсорних систем. Профілактика порушень зору та слуху у дітей.	10	2		2		8
Разом за блоком I	50	10		8		32
Блок II. Вікові особливості фізіологічних систем, профілактика їх захворювань. Охорона здоров'я дітей та підлітків.						
Тема 6. Анатомо-фізіологічні особливості вегетативних систем організму. Профілактика їх захворювань.	10	2		2		6
Тема 7. Вікові анатомо-фізіологічні особливості	10	2		2		6

системи травлення, обміну речовин. Гігієнічні вимоги до режиму харчування.					
Тема 8. Значення формування здорового способу життя в профілактиці захворювань.	10				10
Тема 9. Біоритми, їх значення у плануванні навчання, харчування, відпочинку школярів.	10	2		2	6
Разом за блоком 2	40	6		6	28
Усього годин	90	16		14	60

7. Теми і перелік питань лекцій

<i>№ з/п</i>	Назва теми лекції та питання, що вивчаються	<i>Кіл-ть годин</i>
1.	Тема. Закономірності росту та розвитку організму. Вікова періодизація, критичні періоди розвитку організму. <i>1.Предмет, завдання, методи вікової фізіології. 2.Організм як єдине ціле, саморегулююча система. 3.Поняття про ріст і розвиток дитячого організму, зміна пропорцій тіла на різних етапах онтогенезу. 4.Сенситивні, критичні періоди розвитку організму. 5.Вікова періодизація індивідуального розвитку організму людини.</i>	2
2.	Тема. Вікові особливості нервової системи, профілактика її захворювань у дітей та підлітків. <i>1.Біологічне значення центральної нервової системи для людини. 2.Загальний план будови нервової системи. 3.Структурно-функціональна організація нервової системи 4.Будова синапу. 5.Поняття рефлексу. Рефлекторна дуга. 6.Властивості нервової системи. 7.Вікові особливості розвитку центральної нервової системи людини. 8.Профілактика захворювань нервової системи у дітей та підлітків.</i>	2
3.	Тема. Типи вищої нервової діяльності. Гігієна порушення вищої нервової діяльності дітей шкільного віку та їх профілактика. <i>1.Типи вищої нервової діяльності. 2.Особливості вищої нервової діяльності дитини. 3.Сон та його гігієнічне значення 4.Порушення вищої нервової діяльності дітей шкільного віку та їх профілактика. 5.Стрес: різновиди, механізми виникнення, біологічне значення.</i>	2
4.	Тема. Вікові анатомо-фізіологічні особливості ендокринної системи організму людини. <i>1.Біологічне значення залоз внутрішньої секреції. 2. Будова і функції ендокринних залоз. 3.Регуляція діяльності ендокринних залоз.</i>	2
5.	Тема. Вікові анатомо-фізіологічні особливості внутрішньої середовища організму. <i>1.Внутрішнє середовище організму. 2.Функції, склад і кількість крові. 3. Плазма крові. 4. Будова і функції еритроцитів.</i>	2

	<p>5.Будова і функції лейкоцитів.</p> <p>6.Будова і функції тромбоцитів. Зсідання крові.</p> <p>7.Групи крові. Переливання крові.</p>	
6.	<p>Тема. Вікові анатомо-фізіологічні особливості серцево-судинної системи.</p> <p>1.Будова серця і судин.</p> <p>2.Цикл роботи серця. Вікові зміни серця.</p> <p>3.Рух крові по судинах.</p> <p>4.Велике і мале кола кровообігу. Особливості кровообігу у плода.</p> <p>5.Регуляція кровообігу.</p>	2
7	<p>Тема. Вікові анатомо-фізіологічні особливості системи дихання.</p> <p>Профілактика захворювань її у дітей та підлітків.</p> <p>1.Газообмін у легенях і тканинах.</p> <p>2.Регуляція дихання.</p> <p>3.Хвороби дихальної системи та заходи запобігання їм.</p>	2
8	<p>Тема. Вікові особливості системи травлення. Профілактика захворювань органів травної системи.</p> <p>1.Травлення в порожнині шлунка.</p> <p>2.Травлення в кишечнику.</p> <p>3.Всмоктування у травному каналі.</p> <p>4.Інфекційні захворювання органів травної системи та заходи їхньої профілактики.</p> <p>5.Хвороби органів травної системи.</p> <p>6. Перша допомога при харчових отруєннях.</p>	2
Разом		16

8. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять

№ з/п	Назва теми та питання, що вивчаються	Форми контролю	Кіл-ть годин
1	<p>Методи вивчення та оцінки фізичного розвитку дитини</p> <p>Теоретична частина</p> <p>1. Закономірності росту і розвитку організму.</p> <p>2. Вікова періодизація.</p> <p>3. Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини.</p> <p>Практична частина</p> <p>Оволодіти методикою проведення соматоскопії, соматометрії та фізіометрії.</p> <p>Навчитися проводити самооцінку фізичного розвитку організму.</p>	Відповіді на питання, індивідуальне опитування, робота на тренажерах з фізіометричним обладнанням	2
2	<p>Фізіологія нервової системи дітей різного віку.</p> <p>Теоретична частина.</p> <p>1.Загальний план будови нервової системи.</p> <p>2.Властивості нервової системи.</p> <p>3.Поняття про рефлекс. Рефлекторна дуга.</p> <p>4.Основні етапи розвитку нервової системи.</p> <p>Практична частина.</p> <p>Розглянути мікроскопічну будову нейрону, провести аналіз рефлекторної дуги, експериментально довести необхідність</p>	тестові завдання	2

	цілісності усіх її ланцюгів. Простежити за протіканням деяких пропріоцептивних рефлексів людини.		
3	<p>Фізіологія вищої нервової діяльності людини. Визначення типу вищої нервової діяльності людини.</p> <p>Теоретична частина.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умовні й безумовні рефлекси. Вікові особливості формування умовних рефлексів. 2. Типи вищої нервової діяльності дитини. 3. Інтегральні процеси ЦНС як основа психічних функцій. 4. Нейрофізіологічні механізми сну і неспання. Режим дня школяра. <p>Практична частина.</p> <p>Визначити тип вищої нервової діяльності за показниками сили рівноваги та рухливості нервових процесів, що проявляються в навчальній діяльності.</p>	Письмова робота	2
4	<p>Вікові особливості сенсорних систем. Профілактика порушень зору та слуху у дітей.</p> <p>Теоретична частина.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття сенсорної системи. 2. Морфофункціональні особливості органів зору у дітей і підлітків: <ol style="list-style-type: none"> а) будова ока; функції веселкової оболонки органів зору у дітей і підлітків; б) оптична система ока; акомодація, короткозорість, далекозорість; в) гострота зору, поле зору. 3. Гігієна зору. Гігієнічні вимоги до освітлення. 4. Вікові особливості зорового аналізатора. <p>Практична частина.</p> <p>Визначити гостроту зору. Виявити сліпу пляму. Дослід Маріотта.</p> <p>Визначення порогу смакової чутливості.</p> <p>Дослідити кісткову і повітряну провідності звуку</p>	Відповіді на питання, підготовка рефератів	2
5	<p>Визначення функціонального стану серцево-судинної системи у дітей і підлітків в стані спокою та після дозованого фізичного навантаження.</p> <p>Теоретична частина.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кров та її значення для організму. Склад крові. Анемія та її профілактика. 2. Кровообіг. Серце, ріст і функції в онтогенезі. 3. Кров'яний тиск, його зміни на різних етапах розвитку людини. Регуляція кровообігу та його вікові особливості. 4. Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. <p>Практична частина.</p> <p>Простежити за характером змін показників серцево-судинної системи після фізичного навантаження порівняно зі станом спокою.</p>	Індивідуальне опитування, робота з муляжами	2
6	<p>Визначення функціонального стану системи дихання у дітей і підлітків.</p> <p>Теоретична частина.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальний план будови дихальної системи. 		

	<p>2. Газообмін у легенях. Дихальний рух. Вікові зміни дихальних рухів.</p> <p>3. Нервово-гуморальна регуляція дихання.</p> <p>4. Основні захворювання дихальної системи і способи їх запобігання у школярів.</p> <p>5. Вплив фізичного навантаження на дихання у дітей і підлітків.</p> <p>Практична частина.</p> <p>Визначити ЖЄЛ та її складові: дихальний об'єм повітря, резервний об'єм видиху та вдиху.</p>		
7	<p>Харчування людини та гігієнічні вимоги до його організації. Розрахунок фізіологічних потреб у харчових речовинах та енергії для людей різних вікових категорій.</p> <p>Теоретична частина.</p> <p>1. Загальний план будови дихальної системи.</p> <p>2. Газообмін у легенях. Дихальний рух. Вікові зміни дихальних рухів.</p> <p>3. Нервово-гуморальна регуляція дихання.</p> <p>4. Основні захворювання дихальної системи і способи їх запобігання у школярів.</p> <p>5. Вплив фізичного навантаження на дихання у дітей і підлітків.</p> <p>Практична частина.</p> <p>Визначити ЖЄЛ та її складові: дихальний об'єм повітря, резервний об'єм видиху та вдиху.</p>	Тестові завдання	2
Разом			14

9. Теми для самостійного опрацювання

№ з/п	Перелік питань, що винесені на самостійне вивчення
1	<p>Профілактика порушень опорно-рухового апарату у дітей та підлітків.</p> <p><i>Вікові особливості опорно-рухового апарату.</i></p> <p><i>Профілактика порушень опорно-рухового апарату у дітей та підлітків.</i></p> <p>Дитячий травматизм. Роль вчителя у попередженні дитячих травм.</p> <p>Поняття про переломи, їхні види. Невідкладна долікарська допомога у разі переломів.</p>
2	<p>Вікові особливості нервової системи, профілактика її захворювань у дітей та підлітків.</p> <p><i>Проблема психоневрологічних захворювань і стресових станів у дітей.</i></p> <p><i>Поняття неврозу, причини, види.</i></p> <p><i>Уявлення про стрес, його стадії.</i></p> <p><i>Валеологізація навчального процесу. Роль психогігієни.</i></p>

3	<p>Анатомо-вікові особливості сенсорних систем організму. <i>Профілактика порушення зору та слуху у дітей.</i> <i>Значення сенсорних систем для організму людини.</i> <i>Профілактика порушення зору у дітей і підлітків.</i> <i>Вікові особливості зорових рефлекторних реакцій.</i> <i>Хвороби вуха та гігієна слуху. Профілактика негативного впливу "шкільного" шуму на організм школяра.</i></p>
4	<p>Вікові особливості будови і функцій ендокринних залоз. <i>Захворювання залоз, поняття про гіпо- і гіперфункцію залоз внутрішньої секреції.</i></p>
5	<p>Імунітет, особливості його формування у дітей.</p>
6	<p>Профілактика захворювань серцево-судинної системи і системи дихання у дітей та підлітків. <i>Профілактика та перша допомога при серцево-судинних захворюваннях і кровотечах.</i> <i>Тренування серцево-судинної системи.</i> <i>Етапи серцево-легеневої реанімації.</i> <i>Особливості будови та функцій органів дихання у дитячому віці.</i> <i>Зміни фізико-хімічних властивостей повітря в навчальних приміщеннях.</i> <i>Фізіологічне обґрунтування гігієнічних вимог до повітрообміну в навчальних приміщеннях.</i></p>
7	<p>Профілактика порушень обміну речовин у дітей, підлітків. <i>Особливості будови та функцій органів травлення на різних вікових етапах розвитку організму дітей і підлітків.</i> <i>Профілактика порушень обміну речовин у дітей: ожиріння, дистрофії, рахіту та авітамінозу.</i> <i>Невідкладна долікарська допомога у разі отруєнь</i></p>
8	<p>Значення формування здорового способу життя в профілактиці захворювань. <i>Здоров'я і здоровий спосіб життя.</i> <i>Соціальні і психологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.</i> <i>Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом.</i> <i>Валеологічні основи статевого дозрівання. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголіття.</i> <i>Шкідливі звички, їх профілактика та корекція.</i></p>
9	<p>Типи біоритмів. Поняття про стомлення. Прояв стомлення в поведінкових реакціях, у зниженні розумової працездатності. Міри, фактори й умови підтримки працездатності на відносно високому рівні в процесі навчальної діяльності. Гігієнічні основи розпорядку дня школярів. Вимоги до учбового навантаження. Зміни працездатності, вищої нервової діяльності й регуляції вегетативних функцій у дітей і підлітків при систематичному недосипанні.</p>

10. Методи навчання

Методи, що використовуються на лекційних та практичних заняттях з метою активізації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів при вивченні дисципліни: за логікою сприймання та засвоєння навчального матеріалу: пояснювально-ілюстративний; проблемний; частково-пошуковий (евристичний); дослідницький. За характером подачі (викладення) навчального матеріалу: словесні; наочні; практичні. За організаційним характером навчання: стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; контролю та самоконтролю у навчанні; бінарні (подвійні) методи навчання тощо.

11. Форми і методи контролю

Види контролю: поточний, періодичний.

Методи, які будуть використані для оцінювання результатів навчання: усний; письмовий (перший та другий періодичний контроль (контрольні роботи)); тестовий контроль; практична перевірка під час практичних занять; контроль виконання завдань самостійної роботи (реферати, презентації).

Періодичний контроль складається з двох контрольних робіт (перший та другий періодичний контроль). Контрольна робота включає тестові завдання та відповіді на три розгорнуті питання. Перша контрольна робота включає питання з тем **БЛОК 1. Загальні закономірності росту і розвитку дитячого організму. Нервово-гуморальна регуляція функцій організму.** Друга контрольна робота охоплює теми **Блока 2. Вікові особливості фізіологічних систем, профілактика їх захворювань. Охорона здоров'я дітей та підлітків.**

12. Критерії оцінювання відповідно до видів контролю

Контроль за видами діяльності здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом поточного оцінювання знань (під час семінарських занять), контролю виконання завдань самостійної роботи (презентації, усні доповіді), періодичного контролю (2-і контрольні точки). За результатами суми двох періодичних контрольних робіт, оцінки за поточний контроль виставляється підсумкова оцінка за національною, 100-бальною шкалами і ECTS.

Загальна система оцінювання курсу здійснюється згідно з Положенням про бально-накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького №34/01-05 від 28. 10.2019 р.

Критерії оцінювання поточного контролю на семінарських заняттях (усне, письмове опитування):

«5» – здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі розрахункові / тестові завдання. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

«4» – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових / тестових завдань. Здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

«3» – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.

«2» – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних

завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові / тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.

Критерії оцінювання періодичного контролю

Контрольна робота включає тестові завдання та відповіді на два розгорнуті питання. Максимальна кількість балів – 30.

Десять тестових завдань по 1 бали – 10 балів.

Три розгорнуті питання по 10 балів.

Розгорнуті відповіді на завдання оцінюються за 10-бальною шкалою: **10-9 балів:** здобувач дає вичерпну відповідь на поставлене питання і виявляє глибокі ґрунтовні знання з певної теми. Спроможний мислити нестандартно, давати оригінальне тлумачення проблем, здатність самостійно інтерпретувати, узагальнювати, робити висновки на основі конкретного матеріалу. **8-7 балів:** здобувач правильно і майже в достатньому обсязі дає відповідь на поставлене питання, що підтверджує його глибокі знання з предмета, показав розуміння теми, але ще не зовсім правильно може використати знання на практиці. Має незначні помилки у викладі матеріалу. **6-5 бали:** здобувач недостатньо орієнтується в матеріалі, не завжди може самостійно проаналізувати запропонований матеріал; не дає вичерпної відповіді на контенті питання. **4-3 бали:** здобувач допускає суттєві помилки у викладі матеріалу, порушує логіку відповіді, відтворює матеріал на елементарному рівні.

1-2 балів: здобувач не зміг викласти зміст питання, погано орієнтується в матеріалі, допускаючи при цьому суттєві неточності. **0 балів:** відповідь відсутня

13. Рекомендована література **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. – Полтава: «Скайтек», 2000. – Ч.І. – 146 с.
2. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. – Полтава: «Скайтек», 2000. – Ч.ІІ. – 146 с.
3. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підруч. / [В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська та ін.] ; за заг. ред. І.П. Аносова - Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2008. – 434 с.
4. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: практикум / [І.П. Аносов, Л.В. Антоновська, Н.Г. Сидоряк Н.Г. та ін.]. – Мелітополь: Видавничий будинок ММД, 2012. – 121 с.
5. Вікова фізіологія та валеологія: зошит для практичних робіт / [Т.І. Станішевська, Н.Г. Сидоряк, Л.В. Антоновська Л.В. та ін.]; за заг.ред. І.П. Аносова – Мелітополь: Видавничий будинок ММД, 2020. – 72 с.
6. Маруненко І.М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій / Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. – [2-е. вид.]. – К.: Професіонал, 2006. – 480 с.

ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА

1. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
2. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум / За ред. Плахтія П.Д.: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: П. П. Мошак М.І., 2005. – 208 с.
3. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник / М.С. Гончаренко, С.Є. Лупаренко. – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2009. – 148 с.
4. Готовність дитини до школи / [Л. Богуславська, С. Гончаренко, Л. Кондратенко та ін.]; за заг. ред. С. Максименка, О. Главник. – К.: Главник, 2004. – 112 с.
5. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

6. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ермолаев Ю.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
7. Маруненко І.М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій / Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. – [2-е. вид.]. – К.: Професіонал, 2006. – 480 с.
8. Медико-біологічні основи валеології / За ред. Плахтія П.Д. – Кам'янець-Подільський, 2000. – 408 с.
9. Наливайко Н. В. Невідкладна допомога у разі гострих патологічних та екстремальних станів: навч.-метод. посібник / Н. В. Наливайко, Л. О. Баклицька, Н. Д. Крижановська, З.М. Яремко. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. – 196 с.
10. Плахтій П.Д. Основи вікової фізіології: Навчальний посібник / О.П. Бодян, І.В. Сушева, О.І. Циганівська / За ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: П.П. Буйницький О.А., 2006. – 152 с.
11. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія. Тести / П. Д. Плахтій, О.Ф. Головка, О.І. Циганівська. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. (Студія «РУТА»), 2007. – 120 с.

1. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <mailto:http://hb.mdpu.org.ua/kafedra-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-i-tvaryn/sklad-kafedry-anatomiyi-i-fiziologiyi-lyudyny-ta-tvaryn/stanishevskya-tetyana-ivanivna/>
2. hb.mdpu.org.ua
3. www.zdorovya.in.ua
4. <http://uk.wikipedia.org>
5. www.likar.uz.ua