

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Факультет інформаційних технологій, математики та природничих наук
Кафедра природничих наук та методик викладання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. завідувача кафедри

доцент Боброва М.С. _____

28 серпня 2025 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК ПП-3 Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків

Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**

Галузь знань: **А Освіта**

Спеціальність: **А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями); предметна спеціальність А4.02 Середня освіта(Мова та зарубіжна література (із зазначенням мови)) спеціалізація А4.021 «Англійська мова та зарубіжна література» поєднана спеціалізація А4.022 «Німецька мова та зарубіжна література»**

Освітня програма **Середня освіта (Англійська й німецька мови та зарубіжна література)**

Форма навчання **денна / заочна**

2025 – 2026 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» розроблена на основі освітньо-професійної програми Середня освіта (Англійська й німецька мови та зарубіжна література) навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями); предметною спеціальністю А4.02 Середня освіта(Мова та зарубіжна література (із зазначенням мови)) спеціалізацією А4.021 «Англійська мова та зарубіжна література» поєднаною спеціалізацією А4.022 «Німецька мова та зарубіжна література»

Розробник: **Руденко Тетяна Володимирівна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри природничих наук та методик викладання

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри природничих наук та методик викладання

Протокол від **28 серпня 2025 року № 1**

В.о. завідувача кафедри _____ Боброва М.С.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків для студентів спеціальності А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями) за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. – ЦДУ імені Володимира Винниченка, 2025. – 18 с.

© Руденко Т.В., 2025 рік
© ЦДУ імені В. Винниченка,
2025 рік

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань А Освіта	Обов’язковий компонент (цикл професійної підготовки)	
Модулів – 2	Спеціальність: А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями); предметна спеціальність А4.02 Середня освіта(Мова та зарубіжна література (із зазначенням мови)) спеціалізація А4.021 «Англійська мова та зарубіжна література» поєднана спеціалізація А4.022 «Німецька мова та зарубіжна література»	Рік підготовки	Рік підготовки
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		Семестр	Семестр
		I-й	I-й
Загальна кількість годин – 90		Лекції	Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3,5	Освітня програма: Середня освіта (Англійська й німецька мови та зарубіжна література)	18 год.	4
		Практичні, семінарські	Практичні, семінарські
		16 год.	4
	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Самостійна робота	Самостійна робота
		56 год.	82
		Вид контролю:	Вид контролю:
	Залік	Залік	

1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» є формування валеологічної культури педагога, що потребує сучасних форм, методів, засобів впливу нової генерації, здатного осмислювати й застосовувати новітні освітні технології, зокрема і пов'язані з формуванням, збереженням та зміцненням фізичного, психічного, духовного здоров'я підростаючого покоління.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» є:

- виховання розуміння сучасних демографічних проблем; усвідомлення їх важливості і актуальності;

- розвиток готовності педагога формувати, зберігати і покращувати здоров'я дитини;
- формування у майбутнього педагога відповідальності за власне здоров'я;
- формування у педагога системно-цілісних уявлень про здоров'я як цінну категорію;
- усвідомлення поняття про фізіологічний процес та основні патологічні зміни, що виникають внаслідок впливу зовнішнього та внутрішнього середовища;
- оволодіння методиками оцінювання рівня здоров'я і валеологічного моніторингу;
- розвиток умінь приймати відповідальні рішення щодо проблем збереження здоров'я населення і власного здоров'я;
- відродження кращих традицій української педагогіки, зокрема родинної педагогіки, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дитини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» у студента мають бути сформовані такі **компетентності**:

загальні	спеціальні (фахові)
ЗК 3. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.	ФК 9. Здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів та використовувати стратегії роботи, які сприяють розвитку позитивної самооцінки та я-ідентичності учнів
ЗК 5. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети.	ФК 12. Здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, усвідомлювати та поцінювати взаємозалежність людей у глобальному світі. Здатність взаємодіяти з іншими вчителями на засадах партнерства та підтримки.

1.3. Програмні результати навчання:

ПРН 9. Враховує в освітньому процесі закономірності розвитку, вікові та інші індивідуальні особливості учнів.

ПРН 14. Ефективно організовує, аналізує, критично оцінює, несе відповідальність за результати власної педагогічної діяльності; діє чесно та доброчесно, уникаючи плагіату, корупції та інших форм недоброчесної поведінки.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ 1. Вікові особливості розвитку та росту дитини. Формування культури здоров'я молоді.

Тема 1. Вікова фізіологія. Предмет і завдання вікової фізіології. Закономірності розвитку та росту дітей і підлітків. Розвиток рухів. Особливості вищої нервової діяльності у дитини і підлітка. Вікові особливості органів чуття. Вікові особливості крові та кровообігу, органів дихання, травлення, залоз внутрішньої секреції. Особливості періоду статевого дозрівання у хлопчиків та дівчаток. Акселерація.

Тема 2. Основи здорового способу життя. Предмет і завдання науки про здоров'я – валеології. Поняття про здоров'я і його основні складові. Здоров'я і хвороба як дві основні категорії, що визначають стан організму людини. Основні фактори, що впливають на здоров'я людини.

Тема 3. Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я. Рухова активність і здоров'я. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я. Профілактика захворювань серцево-судинної системи. Цукровий діабет – глобальна епідемія людства. Формування правильної постави і профілактика плоскостопості у дітей.

Тема 4. Фізіолого-гігієнічні основи харчування. Значення харчування у життєдіяльності людини. Режим раціонального харчування. Високий рівень захворюваності молоді як результат нездорового харчування. Йодна недостатність та шляхи її подолання.

Тема 5. Особиста гігієна. Вплив особистої гігієни на здоров'я людини. Гігієна шкіри, зубів, порожнини рота, носа. Догляд за волоссям. Фізіолого-гігієнічні вимоги до одягу та взуття.

Розділ 2. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Оздоровчі системи.

Тема 6. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Шкільний стрес як один із основних факторів зниження рівня здоров'я учнів. Профілактика шкільного стресу.

Куріння. Вплив куріння на основні системи організму. Хвороби спричинені тютюнокурінням. Алкоголізм. Вплив алкоголю на основні системи організму людини. Наслідки вживання алкоголю. Наркоманія. Причини вживання наркотичних речовин і їх вплив на характер і поведінку підлітків. Наслідки вживання наркотичних речовин для організму людини. Методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх. Профілактика шкідливих звичок.

Тема 7. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя.

Основні принципи та вимоги до індивідуальних оздоровчих систем. Природні засоби оздоровлення (загартування сонцем, повітрям, водою).

Гігієнічні основи загартування дітей (повітряні ванни, загартування сонцем, водою). Контрастне і нетрадиційне загартування.

Тема 8. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом.

Сутність поняття статевого виховання. Основні вимоги до організації статевого виховання. Сучасні методи контрацепції, аборт та його наслідки для

організму жінки. Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (сифіліс, гонорея, трихомоніаз, хламідіоз) та їх профілактика.

Тема 9. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.

Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації в Україні. Загальна характеристика інфекційних хвороб. Поняття про імунітет, його форми. Щеплення на сучасному етапі. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення (СНІД, туберкульоз, вірусний гепатит) і їх профілактика.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		Л	П	С.р.		Л	П	С.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вікові особливості розвитку та росту дитини. Формування культури здоров'я молоді								
Тема 1. Вікова фізіологія	18	4	6	8	18	1	1	16
Тема 2. Основи здорового способу життя	9	2	1	6	11	1		10
Тема 3. Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	7	2	1	4	11		1	10
Тема 4. Фізіолого-гігієнічні основи харчування	8	1	1	6	8			8
Тема 5. Особиста гігієна	8	1	1	6	8			8
Разом за змістовим модулем 1	50	10	10	30	56	2	2	52
Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Оздоровчі системи								
Тема 6. Соціальні та психофізіологічні причини вживання шкідливих речовин	12	2	2	8	11		1	10
Тема 7. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	5	1		4	6			6
Тема 8. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом	9	1	2	6	7	1		6
Тема 9. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення	14	4	2	8	10	1	1	8
Разом за змістовим модулем 2	40	8	6	26	34	2	2	30
Усього годин	90	18	16	56	90	4	4	82

4. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вікова фізіологія	4	1
2	Основи здорового способу життя	2	1
3	Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	2	
4	Фізіолого-гігієнічні основи харчування	1	
5	Особиста гігієна	1	
6	Соціальні та психофізіологічні причини вживання шкідливих речовин	2	
7	Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	1	
8	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом	1	1
9	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення	4	1
Усього годин		18	4

4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вікова фізіологія	6	1
2	Основи здорового способу життя	1	
3	Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	1	1
4	Фізіолого-гігієнічні основи харчування	1	
5	Особиста гігієна	1	
6	Соціальні та психофізіологічні причини вживання шкідливих речовин	2	1
7	Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя		
8	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом	2	
9	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення	2	1
Усього годин		16	4

4.3. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вікова фізіологія	8	16
2	Основи здорового способу життя	6	10
3	Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	4	10
4	Фізіолого-гігієнічні основи харчування	6	8
5	Особиста гігієна	6	8
6	Соціальні та психофізіологічні причини вживання шкідливих речовин	8	10
7	Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	4	6
8	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом	6	6
9	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення	8	8
Усього годин		56	82

4.4. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

1. За джерелом інформації:

словесні: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (Power Point – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

практичні: виконання практичних робіт.

2. За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальної діяльності: під керівництвом викладача; самостійна робота студента; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації до навчально-пізнавальної діяльності.

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуації зацікавленості (метод цікавих технологій).

4.5. Засоби діагностики результатів навчання здобувачів освіти.

Порядок та критерії виставлення балів

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації освітнього процесу за кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточного, підсумкового контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання.

Поточне оцінювання: здійснюється на семінарських заняттях або на консультаціях (при відпрацюванні пропущених занять чи при бажанні підвищити попереднє оцінювання). Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на семінарських заняттях, експрес-контролю, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

Критерії оцінювання роботи студента на занятті

5 балів – досконале знання та розуміння понятійного апарату з тієї чи іншої теми, вільне оперування різноманітними класифікаціями. Відповідь на поставлені питання повна, насичена глибокими та розгорнутими судженнями. Викладений матеріал має доказовий, логічний і послідовний характер. Студент володіє способами концентрованого викладу матеріалу. Демонструє творче застосування знань при зміні запитання. У відповіді майже не трапляються мовленнєві помилки.

4 бали – відповідь майже повна, має усвідомлений та достатньо розгорнутий характер. Понятійна основа засвоєна. Відповідь структурована, проте наявні окремі помилки у послідовності викладу. Недостатньо виваженою та аргументованою є доказова база. Студент вільно оперує знаннями, може застосовувати їх у новій навчальній ситуації. У відповіді трапляються окремі мовленнєві помилки.

3 бали – відповідь неповна, фрагментарна. Знання мають недостатньо стійкий та послідовний характер. Вони застосовуються: переважно для виконання завдань репродуктивного характеру. У відповідях відсутні посилання на фундаментальні дослідження з певної проблеми. Відповідь має формальний характер, відсутня чіткість, структурованість. Студент використовує лише окремі знання у новій навчальній ситуації. У відповіді наявні фактичні та мовленнєві помилки.

2 бали – студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності, оперує лише загальними фразами. Відтворює лише окремі фрагменти, називає лише розрізнені факти, дає відповідь у формі висловлювання (судження). Наявні грубі фактичні та мовленнєві помилки.

1 бал – виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення.

Контрольна робота проводиться на останньому занятті модуля. Тривалість виконання контрольних завдань не повинна перевищувати двох академічних годин.

Форма проведення модульних контролів під час вивчення дисципліни:

- комплексна письмова контрольна робота.

За виконання завдань модульного контролю студент отримує **оцінку** (кількість балів): максимальна кількість балів за кожний модуль – 15.

Критерії оцінювання контрольної роботи:

15-13 балів – повна, систематизована відповідь на усі запитання КР, з використанням творчого підходу і умінь пов'язувати теоретичні аспекти курсу з практикою;

12-10 балів – повна, систематизована відповідь на усі запитання КР, з незначними неточностями у формулюванні понять;

9-7 балів – не всі завдання самостійної роботи виконані в повному обсязі, трапляються незначні фактичні чи стилістичні помилки. Робота оформлена згідно вимог;

6-4 балів – не всі завдання КР виконані, трапляються значні помилки щодо змісту та стилістики. В оформленні роботи є певні недоліки;

3-1 бал – робота виконана фрагментарно, нашвидку. Допущені грубі помилки щодо змісту роботи та стилістики. В оформленні є певні недоліки.

Критерії оцінювання ІНДЗ

(науково-дослідного завдання у вигляді реферату)

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1
2	Наявність плану викладення матеріалу	1
3	Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	3
4	Охайність, продуманість, логічність і послідовність побудови презентації, наявність ілюстративного матеріалу	2
5	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2
6	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний лист, зміст, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел)	1
	Разом	10

Орієнтовна тематика ІНДЗ з навчальної дисципліни**«Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків»**

1. Принципи формування здорового способу життя молоді.
2. Досвід видатних педагогів України з питань збереження і зміцнення здоров'я молоді.
3. Стан здоров'я дітей України у третьому тисячолітті.

4. Стан здоров'я населення України.
5. Європейська освіта про здоровий спосіб життя.
6. Сучасні наукові дослідження проблеми фізичного здоров'я молоді.
7. Фізичне здоров'я людини, його сутність, форми виявлення.
8. Фізична культура і здоров'я.
9. Форми і методи розвитку фізичного здоров'я школярів у сім'ї та школі.
10. Раціональне харчування і здоров'я.
11. Недостатнє харчування та його наслідки.
12. Екологічно чисті продукти і їх роль в житті людини.
13. Надмірне харчування та його наслідки.
14. Роль вітамінів у раціональному харчуванні.
15. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.
16. Вплив на серцево-судинну систему нераціонального харчування.
17. Валеологічні аспекти статевого виховання дітей та підлітків.
18. Причини і наслідки раннього початку статевого життя.
19. Вплив засобів масової інформації на формування культури підлітків.
20. Значення здорового способу життя для нормального статевого розвитку людини.
21. Взаємовплив сім'ї та школи на статеve виховання молоді.
22. Фізичне здоров'я чоловіка та жінки як необхідна умова повноцінних статевих стосунків у сім'ї.
23. Вплив алкоголю на основні системи організму людини.
24. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики алкоголізму в Україні.
25. Світові тенденції та ситуація в Україні щодо поширення захворювань і смертності, пов'язаних з курінням.
26. Вплив куріння на основні системи організму людини.
27. Соціальні та психологічні передумови вживання тютюну.
28. Куріння і здоров'я майбутніх дітей.
29. Вплив наркотичних речовин на основні системи організму людини.
30. Вплив наркотиків на репродуктивну систему чоловіка та жінки й на розвиток їхнього плоду.
31. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків.
32. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин.
33. Динаміка поширення тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед молоді України.
34. Профілактика ВІЛ-інфекцій в системі шкільної освіти.
35. Профілактика венеричних захворювань.
36. Профілактика туберкульозу.
37. Вплив шкідливих звичок на організм жінки.
38. Вірусний гепатит: його типи, симптоми, профілактика.
39. Цукровий діабет – епідемія людства.
40. Коронавірусна інфекція COVID-19

Студент, який не з'являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені семінарські заняття, захистити реферати, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

Підсумковий (семестровий) контроль. З дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» передбачена така форма семестрового контролю, як залік, який проводиться в останній тиждень семестру.

Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів: поточного контролю, виконання контрольних робіт, за виконану самостійну роботу кожного модуля, за виконане ІНДЗ (до 20 балів).

Залік виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру.

У випадку отримання менше 60 балів (FX, F в ЄКТС) за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										ІНДЗ	Сума
Змістовий модуль 1					КР	Змістовий модуль 2			КР		
T1	T2	T3	T4	T5		T6	T7	T8-T9			
5	5/5	5	5/5	5	15	5/5	5	5/5	15	10	100

T1, T2 ... T8 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно	не зараховано
1-34	F	незадовільно	не зараховано

4.6. Перелік програмних питань для самоконтролю:

1. Закономірності росту та розвитку дітей і підлітків.
2. Сутність вікової періодизації дітей.

3. Характеристика основних етапів розвитку дітей і підлітків.
4. Характеристика розвитку рухів у школярів.
5. Особливості розвитку органів чуття у школярів.
6. Особливості розвитку залоз внутрішньої секреції у школярів.
7. Сутність фізичного розвитку дітей у підлітковому віці.
8. Вікові особливості крові та кровообігу підлітків.
9. Вікові особливості органів дихання підлітків.
10. Вікові особливості органів травлення підлітків.
11. Поняття про акселерацію: основні види та теорії.
12. Наука про здоров'я – валеологія: визначення, предмет, об'єкт, методологічні основи.
13. Завдання та принципи валеологічної науки.
14. Історія розвитку валеології в Україні.
15. Поняття про здоров'я: визначення, основні рівні та ознаки.
16. Складові здоров'я, їх характеристика.
17. Основні чинники, що визначають здоров'я людини.
18. Етапи формування культури здоров'я дітей і підлітків.
19. Вимоги до ведення здорового способу життя.
20. Поняття про стрес: визначення, основні фази, механізм дії .
21. Комплексні засоби подолання стресу, дистресу.
22. Характеристика шкільного стресу у молодших школярів.
23. Поняття про імунітет, його форми.
24. Засоби зміцнення імунітету людини.
25. Куріння, його наслідки для здоров'я молодого покоління.
26. Історія вживання тютюну.
27. Вплив куріння на нервову систему молоді.
28. Вплив куріння на серцево-судинну систему молоді.
29. Вплив куріння на дихальну систему молоді.
30. Вплив куріння на систему травлення молоді.
31. Вплив куріння на статеву систему молоді.
32. Характеристика хвороб, спричинених впливом тютюну.
33. Поняття про алкоголізм.
34. Наслідки вживання алкоголю для організму людини.
35. Історія появи алкоголю.
36. Вплив алкоголю на нервову систему людини.
37. Вплив алкоголю на серцево-судинну систему людини.
38. Вплив алкоголю на систему дихання людини.
39. Вплив алкоголю на систему травлення людини.
40. Вплив алкоголю на сечостатеву систему людини.
41. Наслідки вживання наркотичних речовин для організму людини.
42. Вплив наркотиків на основні системи організму людини.
43. Вплив наркотиків на центральну нервову систему.
44. Вплив наркотиків на серцево-судинну систему.
45. Вплив наркотиків на дихальну систему.
46. Вплив наркотиків на ендокринну систему та систему травлення.

47. Вплив наркотиків на репродуктивну систему чоловіка і жінки.
48. Вплив токсикоманії на здоров'я підлітків.
49. Профілактична робота серед молоді по подоланню шкідливих звичок.
50. Поняття про венеричні захворювання.
51. Поняття про сифіліс: визначення, історія розвитку, епідеміологія, клініка, лікування.
52. Поняття про гонорею: епідеміологія, клініка, лікування, профілактика.
53. Поняття про СНІД: поширеність, епідеміологія, діагностика, профілактика.
54. Вірусний гепатит: визначення, епідеміологія, клініка, лікування, профілактика.
55. Туберкульоз: визначення, поширеність, епідеміологія, клініка, лікування, профілактика.
56. Методики діагностики індивідуального здоров'я школярів.
57. Цукровий діабет – глобальна епідемія людства.
58. Вірусний гепатит: його типи, симптоми, профілактика.
59. Цукровий діабет – епідемія людства.
60. Коронавірусна інфекція COVID-19.

Особливості перескладання. У випадку отримання менше 60 балів (FX,F в ЄКТС) за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання, за результатами якого має змогу набрати від 0 до 100 балів: – надає виконані завдання самостійної роботи; виконує контрольні роботи за завданнями із тем усіх модулів.

Загальні критерії оцінювання рівня навчальних досягнень студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	Критерії оцінювання
90-100	A	«Відмінно» – 5 (зараховано)	Зміст курсу «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» засвоєний повністю, сформовані необхідні практичні навички роботи з засвоєним матеріалом, усі передбачені навчальною програмою завдання виконані, якість їх виконання близька до максимальної. Студент уміє дати ґрунтовну відповідь на поставлене запитання, має системні, повні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальної програми. Має сформовані міцні практичні навички. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно добирати та користуватися джерелами інформації.
82-89	B	«Добре» – 4	Зміст курсу «Вікова фізіологія та здоров'я

		(зараховано)	дітей і підлітків» засвоєний повністю, необхідні практичні навички роботи з засвоєним матеріалом сформовані майже повністю, усі передбачені навчальною програмою завдання виконані, якість більшості з них близька до максимальної. Студент уміє дати ґрунтовну відповідь на поставлене запитання. Володіє понятійним апаратом. Допускає незначні фактичні помилки.
74-81	C	«Добре» – 4 (зараховано)	Зміст курсу «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» засвоєний майже повністю. Необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом сформовані недостатньо. Усі передбачені навчальною програмою завдання виконані, якість жодного з них не оцінена мінімальним балом. Деякі завдання виконані з помилками, окремими незначними недоліками. Відповіді на питання логічні, аргументовані, хоч і мають неточності. Вільно усуває помилки й відповідає на зауваження.
64-73	D	«Задовільно» – 3 (зараховано)	Зміст курсу «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» засвоєний частково. Більшість робіт, передбачених програмою, виконано, але деякі з них мають недоліки, фактичні та змістовні помилки. Студент уміє наводити окремі власні приклади.
60-63	E	«Задовільно» – 3 (зараховано)	Зміст курсу «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» засвоєний частково. Більшість робіт, передбачених програмою, виконано, але якість виконання деяких із них оцінена мінімальним балом. Студент виявляє поверхові знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь недостатньо осмислена. Зазнає труднощів у використанні теоретичного матеріалу при вирішенні нестандартних завдань.
35-59	Fx	«Незадовільно» – 2 (не зараховано з	Зміст курсу «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» засвоєний лише фрагментарно. Більшість передбачених

		можливістю повторного складання)	програмою навчальних завдань не виконано або якість їх виконання близька до мінімальної. За додаткової самостійної роботи над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання завдань.
0-34	F	«Незадовільно» – 2 (не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	Зміст курсу «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» не засвоєний. Необхідна подальша значна робота (у тому числі й повторне вивчення курсу).

5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

5.1.Рекомендована література

Основна

1. Валеологія: навч. посібник в 2 ч. / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін. – Полтава: Скайтек, 2000. – 306 с.
2. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник / Р.О. Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с. – (Медицина. Здоров'я).
3. Вікова фізіологія: підручник / П. Д. Плахтій, Н. В. Рубановська, Д. П. Плахтій, В. А. Колодій; за ред. П. Д. Плахтія. Львів: Видавництво «Новий Світ-2000», 2020. 340 с.
4. Грибан В.Г. Валеологія / В.Г.Грибан. – [2-е вид.] – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 342 с.
5. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. – Тернопіль: Арістон, 1999. – 368 с.
6. Загальна і вікова фізіології людини. Теорія, тести: навчальний посібник/ Д.П. Плахтій, П.Д. Плахтій. – Львів : Видавництво «Новий Світ-2000», 2024. – 338 с.
7. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник / Єжова О.О. – Вид-во «Університетська книга», 2023. – 127 с.
8. Козлова В.А. Основи валеології: навчальний посібник / В.А. Козлова. – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2012. – 352 с.
9. Коцан І.Я. Вікова фізіологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І.Я. Коцан, С.Є. Швайко, О.Р. Дмитроца. – Луцьк: Вежа-Друк, 2013. – 376 с.
10. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. / І.М. Маруненко, Є.О. Неведомська, В.І. Бобрицька. – К.: ВД-Професіонал, 2004. – 479 с.
11. Руденко Т.В. Лабораторний практикум з вікової фізіології та валеології. – Кропивницький, 2019. – 36 с.
12. Руденко Т.В. Основи вікової фізіології та валеології. – Харків, 2019. – 172 с.
13. Руденко Т.В. Практикум з вікової фізіології та валеології: навч.-метод. посібн. – 2-ге вид., перероб. – Харків, 2018. – 92 с.

14. Скороход В.М. Вікова фізіологія та валеологія / В.М. Скороход, Т.В. Руденко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. – 304 с.
15. Фізіологія людини: підручник / В.І. Філімонов. – 4-е вид (стереотипне). – К.: ВСВ «Медицина», 2021. – 488 с.
16. Філіпцова К. А., Топчій М. С. Вікова фізіологія і валеологія: навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. – 383 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054802.pdf>
17. Хоменко Б.Г., Дідков О.М. Анатомія і фізіологія дитячого організму: Навчальний посібник /Б.Г. Хоменко, О.М. Дідков.– К.: НПУ ім. Драгоманова, 2004. – 373 с.
18. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. / А.Г. Хрипкова.–К.: Вища школа, 1982. – 262 с.

Допоміжна

19. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / За ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець-Подільського держпедуніверситету, 2000. – 408 с.
20. Мохнач Н.Н. Валеологія. Конспект лекцій / Н.Н. Мохнач. – 2004. – 256 с.
21. Плахтій, П. Д. Вікова фізіологія . Теорія. Практика. Тести. : навч. посіб. / П.Д. Плахтій, М.П. Мисів, О.І. Циганівська. - Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський НУ ім. І. Огієнка, 2008. - 332с.
22. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгорний В.К. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум: Навч. посіб., 2-е вид., доп. та перероб. / За ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2010. – 308 с.
23. Руденко Т.В. Вплив шкідливих звичок на організм людини та їх профілактика. Навчально-методичний посібник. – Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2023. – 68 с.
24. Скороход В.М. Вікова фізіологія та валеологія / В.М. Скороход, Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 204 с.
25. Скороход В.М. Інфекційні і венеричні захворювання та їх профілактика / В.М. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. – 88 с.
26. Скороход Т.В. Формування здорового способу життя молоді / Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 216 с.
27. Скороход Т.В. Методика організації і проведення занять зі спецкурсу «Формування культури здоров'я молоді у підготовці майбутніх учителів природничих дисциплін»: навч.-метод. видання / Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2009. – 148 с.
28. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / С.В.Страшко, Л.А.Животовська, О.Д.Гречишкіна та ін. / За ред. С.В. Страшка. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с.
29. Технологія формування культури здоров'я: навчально-методичний посібник / Момот О.О., Новік С.М., Шостак Є.Ю. – Полтава, 2022.

5.2. Інформаційні ресурси

1. Нац. бібліотека України ім. І.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua
2. ОУНБ ім. Д. І. Чижевського <http://library.kr.ua/>
3. Нац. Академія наук України.
<https://www.nas.gov.ua/EN/Messages/Pages/View.aspx?MessageID=6641>
4. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи. – [Електронний ресурс].
Режим доступу:
http://pidruchniki.com/1488052252965/meditsina/rozvitok_tsentralnoyi_nervovoyi_sistemi
5. Розвиток головного мозку новонародженого по місяцях. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://iua.waykun.com/articles/rozvitok-golovnogo-mozku-novonarodzhеного-po.php>
6. Розвиток нервової системи. Курс лекцій. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.lnu.edu.ua/faculty/bzhd/Valeo/Lekcia_1.pdf.

6. ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральнуукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка».