

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет

Педагогіки та психології

Кафедра

Спеціальної освіти та здоров'я людини



ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ВАЛЕОЛОГІЯ

СИЛАБУС

2019 – 2020 навчальний рік

Силабус – це персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок навчального року.

Силабус розробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого планів з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни.

Силабус розглянутий на засіданні кафедри спеціальної освіти та здоров'я людини.

Протокол від «29» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри _____ (Козлова В.А.)

Розробник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри корекційної освіти та здоров'я людини Козлова Валентина Анатоліївна

Контактна інформація: 066 421 49 81

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
Назва дисципліни:	Вікова фізіологія та валеологія	
Тип дисципліни	014 Середня освіта (Хімія)	
Спеціальність:	Нормативна	
Освітньо-професійна програма:		
Кількість кредитів – Рівень вищої освіти:	Бакалавр	3
Форма (модуль):	Денна	2
Курс – кількість годин –	Перший	90
Семестр – кількість годин для денної форми навчання:	Другий	2
Лекції		18 год.
Практичні, семінарські		16 год.
Лабораторні		---
Самостійна робота		56 год.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)	Індивідуальна оздоровча програма студента, 4 год.	
Вид підсумкового контролю:	Залік	
Сторінка дисципліни на сайті університету		
Зв'язок з іншими дисциплінами		

3-4. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета полягає у формуванні в студентів теоретичних знань та практичних навичок щодо сучасних теорій онтогенезу людини з урахуванням новітніх досягнень в галузі фізіології, валеології, гігієни; в ознайомленні з функціональними змінами на різних етапах вікового розвитку дітей.

Завдання: ознайомити майбутніх педагогів з функціонуванням систем людського організму; з гігієнічними вимогами, що забезпечують нормальний розвиток школярів; з новітніми психолого-педагогічними засобами формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей; заходами профілактики дитячого травматизму; сутністю першої медичної допомоги при невідкладних станах у дітей.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: вікові особливості будови, функціонування органів і систем організму в онтогенезі; основні функціональні особливості вищої нервової діяльності, серцево-судинної, дихальної, травної систем і т.д.; сучасні вимоги до раціонального харчування, його вплив на здоров'я дітей; профілактичні заходи щодо попередження різноманітних захворювань;

уміти: вільно орієнтуватися в анатомо-фізіологічній термінології і користуватися нею; самостійно визначати основні показники функціонального стану органів дихання, травлення, кровообігу, опорно-рухового апарату і т.д.; складати раціон харчування школярів; використовувати уміння і навички в реалізації програми здорового способу життя; фізіологічно та гігієнічно правильно організувати навчально-виховний процес; зберігати, зміцнювати і підтримувати здоров'я вихованців; формувати потреби у чіткій мотивації до ведення здорового способу життя дітей та молоді.

сформовані/закріплені компетентності:

- Враховуючи актуальність проблеми здоров'я населення для розвитку України й можливі шляхи вирішення цього питання, вміти сформулювати основну мету та завдання діяльності щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я визначати місце вікової фізіології та валеології в загальнодержавній системі підтримання здоров'я дітей та юнацтва;
- Керуватися закономірностями розвитку особистості і виявляти їх у педагогічному процесі, використовувати якісні навчально-методичні матеріали й достовірні джерела інформації з питань здоров'я;
- Враховуючи історичний досвід розвитку валеологічних уявлень, уміти визначати валеологію як комплексну дисципліну, що інтегрує в собі здобутки медицини, біології, екології, психології, соціології, педагогіки;
- На основі ретроспективного осмислення історії пізнання людиною проблем власного здоров'я та валеологічних концепцій й теорій вітчизняних, зарубіжних учених порівнювати їх та оцінювати, пропагувати і пояснювати значення прогресивних ідей для формування, зміцнення та збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості;
- Враховуючи досвід розвитку валеології як науково-практичної галузі знань, уміти визначати поняття «здоров'я», його критерії, складові, поняття «хвороби» та основних чинників, що впливають на здоров'я;
- Використовуючи інформаційно-довідкову літературу, визначати анатомо-фізіологічні особливості школярів, особливості розвитку центральної нервової системи, рухів, органів чуття, залоз внутрішньої секреції тощо;
- Ґрунтуючись на знаннях з валеології, уміти визначати стан соціального здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства, основні психічні функції та фізіологічні механізми співвідношення природних і соціальних факторів у становленні психічного здоров'я;
- Ґрунтуючись на знаннях про вікові особливості організму і його взаємовідношення із навколишнім середовищем, абіотичних та біотичних чинників у життєдіяльності індивіда, вміти висвітлювати проблеми залежності соціального здоров'я від умов життя людини в суспільстві;
- Використовуючи знання про екологічний стан України та стан природного довкілля держави, вміти провести інтерпретацію всіх детермінаційних факторів здоров'я та вплив антропогенних чинників на здоров'я, окреслювати актуальні питання екологічного стану навколишнього середовища країни;

- На основі різнобічних знань про індивідуальне здоров'я людини, умови і способи його формування, збереження, зміцнення та передачу наступним поколінням, вміти ліквідувати прогалини базової освіти випускників загальноосвітніх шкіл щодо проблеми збереження та зміцнення власного здоров'я, формувати в учнів мотиваційно-цілісне свідоме відношення до цієї проблеми;
- Використовуючи знання про значення основних компонентів їжі для збереження й зміцнення здоров'я та ролі харчування в процесах життєдіяльності організму, вміти обґрунтувати здоровий режим харчування, акцентувати увагу на проблемах йодної недостатності, нормах енерговитрат тощо;
- Ґрунтуючись на основних поняттях (категоріях) педагогічної валеології, вміти організувати навчально-виховний процес у всіх видах навчальних закладів на принципах збереження, розвитку і зміцнення фізичного, психічного, соціального здоров'я суб'єктів навчання;
- Ґрунтуючись на знаннях вікової фізіології, вміти здійснювати фізіологічне обґрунтування раціональної організації різних форм і видів валеологічного виховання дітей і підлітків;
- Ґрунтуючись на знаннях з валеології, психології, педагогіки вміти визначати ризик алкогольної та наркотичної залежності у школярів, створювати сприятливі соціокультурні ситуації для формування суспільно-значущої ціннісної життєвої стратегії у молоді;
- У процесі ефективної педагогічної взаємодії та просвітницької роботи з батьками, дитячими і молодіжними організаціями здійснювати продуктивну співпрацю з питань валеології та заходів здорового способу життя;
- В умовах сучасного розвитку суспільства з метою оволодіння медико-біологічними, психолого-педагогічними, соціокультурними знаннями про основи планування сім'ї та міжстатеві стосунки, вміти сформувати поняття про сексуальне здоров'я та культуру;
- На основі знань про сексуальне здоров'я людини, про умови і принципи формування та збереження репродуктивного здоров'я, вміти озброїти учнів знаннями і вміннями щодо організації життя в родині, сутності психологічних, соціальних та морально-етичних основ сім'ї та сімейних стосунків;
- На основі передачі наукових знань про основи збереження, розвитку та зміцнення здоров'я, вміти сформувати в учнів потребу в систематичному зміцненні здоров'я та здоровому способі життя;
- Використовуючи теоретичні знання про передумови та причини виникнення порушень здоров'я індивіда, вміти застосовувати сучасні валеологічні технології та природні фактори для зміцнення здоров'я, покращення психофізичного і психоемоційного станів у практиці формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я;
- Спираючись на суму знань про фізичне здоров'я індивіда, оволодіти сучасними знаннями, вміннями, навичками щодо визначення оцінки фізичного стану, рівня здоров'я та прогнозу з використанням засобів, форм і методів валеології;

- Ураховуючи актуальність проблеми здоров'я населення для розвитку України й можливі шляхи розв'язання цієї проблеми, уміти визначати демографічну ситуацію в Україні, показники тривалості життя, причини зростання генетично зумовлених хвороб, проблем дитячої інвалідності й сирітства;
- Керуючись знаннями про закономірності розвитку особистості, особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, аналізуючи функції органів, систем органів і організму в цілому, визначати прояви вікових особливості фізичного розвитку школярів, вікові особливості крові і кровообігу, органів дихання і травлення, явищ акселерації;
- Ґрунтуючись на знаннях з анатомії, фізіології, психології, вміти сформувати в учнів навички захищеної поведінки з метою запобігання небажаний вагітності та вмінь щодо планування сім'ї (методів контрацепції) та збереження репродуктивного здоров'я;
- Використовуючи теоретичні знання про особливості інфекційних хвороб, досягнення в боротьбі з ними, вміти діагностувати заразні хвороби, давати характеристику найпоширенішим інфекційним хворобам, визначати засоби превентивної освіти щодо запобігання вияву заразних хвороб у молоді;
- На основі суми знань про валеологію та основи здоров'я, вміти здійснювати валеологічне навчання і виховання, спираючись на педагогічний досвід відомих педагогів сучасності;
- Використовуючи теоретичні знання про імунну систему людини, фактори, що знижують її імунітет, визначати засоби і методи підвищення імунітету, базові основи підвищення витривалості організму;
- На основі осмислення принципів побудови індивідуальної оздоровчої системи вміти скласти алгоритм формування, збереження і розвитку здоров'я, володіти методами профілактики захворювань та зміцнення здоров'я вихованців та власного здоров'я;
- На основі знання індивідуальних функціональних особливостей організму кожної дитини, стану здоров'я з метою запобігання негативного впливу на здоров'я дітей, їх перевтоми, забезпечення поступової адаптації до активної діяльності вміти створювати сприятливий режим для ослаблених дітей, тих хто часто хворіє, дітей з певними вадами фізичного розвитку, проблемами інвалідності, сиротами тощо.

5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж. / дата / год.	Тема, план	Форма діяльності (заняття) /	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання

Тиж. 1. 6 акад. год.	Блок 1/Модуль I. Вікова фізіологія та гігієна Тема 1. Предмет і завдання вікової фізіології	Лекція, практичне заняття (2 год лек., 2 год. пр.)	Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / За ред. І.М.Маруненко. – К., 2004.	- вікова фізіологія як медико-соціальна дисципліна, її зв'язок з іншими дисциплінами; - значення курсу вікової фізіології для психології, педагогіки. Коротка історія становлення вікової фізіології як самостійної дисципліни. 2 год.	5	
Тиж. 2. 4 акад. год.	Тема 2. Онтогенез як життєвий шлях індивідуума	Лекція (2 год.)	Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / За ред. І.М.Маруненко. – К., 2004.	- вплив зовнішніх та внутрішніх факторів на ріст і розвиток дітей; - поняття про шкільну зрілість, акселерацію, ретардацію. 2 год.	5	
Тиж. 3. 6 акад. год.	Тема 3. Закономірності росту і розвитку людини	Практичне заняття (2 год.)	1. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / За ред. Маруненко. – К., 2004. 2. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / під ред. П.Д.Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – 408 с.	- поняття росту і розвитку, загальні закономірності росту і розвитку організму людини; - поняття вікової періодизації; принципи поділу онтогенезу на вікові періоди. 4 год.	5	
Тиж. 4. 8 акад. год.	Тема 4. Вікові особливості функціональних систем людини і гігієнічні вимоги, які забезпечують їх нормальний розвиток	Лекція (2 год.)	Сидоренко П.І. Анатомія та фізіологія людини: підручник / П.І.Сидоренко, Г.О.Бондаренко, С.О.Куц. – 2-е вид., випр. – К.: «Медицина», 2009. – 248 с.	- порушення роботи серцево-судинної системи у дітей різного віку, вади серця; - значення фізичної культури в оздоровленні серцево-судинної системи дітей; - виховання правильного дихання у дітей і підлітків. Показники забруднення повітря	5	

				в навчальних закладах. 6 год.		
Тиж. 5. 4 акад. год.	Тема 5. Фізіолого-гігієнічні основи організації навчально-виховного процесу у школі	Практичне заняття (2 год.)	1. Гігієна дітей и подростков // Под ред. В.Н.Кардашенко. — М.: Медицина, 1988. — С. 77—114. 2. І.В.Сергета Практичні навички з загальної гігієни. — Вінниця, 1997. — 96 с.	- вимоги до організації занять учнів різних класів, гігієнічні правила до організації відпочинку дітей різного віку; - прояви втоми у дітей молодшого та підліткового віку, її попередження у школярів. 2 год.	5	
Тиж. 6. 2 акад. год.	Тема 6. Гігієнічні вимоги до проектування та устаткування приміщень і територій навчальних закладів		1. Гігієна дітей и подростков // Под ред. В.Н.Кардашенко. — М.: Медицина, 1988. — С. 77—114. 2. І.В.Сергета Практичні навички з загальної гігієни. — Вінниця, 1997. — 96 с.	- гігієнічні вимоги до устаткування приміщень навчального закладу та навчального обладнання; - нормативні вимоги до класної кімнати: температура, освітлення, вологість. 2 год.	5	
Тиж. 7. 6 акад. год.	Блок 1/Модуль 2. Основи валеології Тема 7. Поняття про валеологію. Здоров'я людини і фактори, що його визначають	Лекція, практичне заняття (2 год лек., 2 год. пр.)	Козлова В.А. Основи валеології: навчальний посібник / В.А.Козлова. — Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2011. — 352 с.	- поняття про індивідуальне і популяційне здоров'я людини; - основні види, групи здоров'я; коротка характеристика складових здоров'я. 2 год.	5	
Тиж. 8. 4 акад. год.	Тема 8. Стан здоров'я населення в Україні	Лекція (2 год.)	Козлова В.А. Основи валеології: навчальний посібник / В.А.Козлова. — Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2011. — 352 с.	- значення антропогенних і соціальних факторів для здоров'я дітей і школярів; - характеристика стану здоров'я населення Кіровоградської області. 2 год.	5	
Тиж. 9. 4 акад. год.	Тема 9. Здоровий спосіб життя як біологічна і соціальна проблема		1. Формування здорового способу життя молоді в Україні: Національна модель «Молодь за здоров'я» / П.Шатц, О.Яременко,	- мотивації формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді; - характеристика основних	5	

			О.Балакірева та ін. – К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 130 с. 2. Формування навичок здорового способу життя молоді / Упоряд. А.Фломбойм. – К.: Шк. світ., 2007. – 112 с. (Б-ка «Шк. світу»).	чинників здорового способу життя студентів. 4 год.		
Тиж. 10. 6 акад. год.	Тема 10. Основи психічного здоров'я	Практичне заняття (2 год.)	Грибан В.Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – С. 61-77.	- характеристика захворювань, викликаних стресом; - способи подолання та профілактики стресу у молодших школярів, учнівської та студентської молоді; - роль вчителя у формуванні оптимального психологічного клімату в школі. 4 год.	5	
Тиж. 11. 6 акад. год.	Тема 11. Соціальні та психофізіологічні причини девіантної поведінки, способи її профілактики	Лекція, практичне заняття (2 год лек., 2 год. пр.)	Козлова В.А. Основи валеології: навчальний посібник / В.А.Козлова. – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2011. – 352 с.	- механізм дії тютюну, алкоголю та наркотиків на організм підлітка; - засоби комплексної превенції шкідливих звичок в учнівської та студентської молоді. 2 год.	5	
Тиж. 12. 6 акад. год.	Тема 12. Система профілактичних (фізіологічних та санітарно-гігієнічних) і соціальних заходів для збереження і зміцнення здоров'я учнів	Лекція (2 год.)	1. Гигиена детей и подростков // Под ред. В.Н.Кардашенко. — М.: Медицина, 1988. — С. 77—114. 2. І.В.Сергета Практичні навички з загальної гігієни. — Вінниця, 1997. – 96 с.	- фізіолого-гігієнічне обґрунтування режиму дня дітей і підлітків; - значення фізкультури і спорту для нормалізації функцій організму; - пропаганда гігієнічних знань у процесі вивчення шкільних дисциплін. 4 год.	5	

Тиж. 13. 6 акад. год.	Тема 13. Профілактика інфекційних захворювань	Практичне заняття (2 год.)	Грушко В.С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного: навчальний посібник. – Тернопіль: СМП «Астон», 1999. – 367 с.	- характеристика найпоширеніших інфекційних захворювань; - профілактика хвороб, що передаються статевим способом. 4 год.	5	
Тиж. 14. 4 акад. год.	Тема 14. Профілактична діяльність вчителя з метою збереження і зміцнення здоров'я дітей	Лекція (2 год.)	Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2006. – 380 с.	- принципи побудови індивідуальної оздоровчої системи школяра та студента; - досвід видатних педагогів, що до питань збереження здоров'я учнів. 2 год.	5	
Тиж. 15. 4 акад. год.	Тема 15. Дитячий травматизм, заходи профілактики	Лекція (2 год.)	Практикум з валеології. Основи долі карської допомоги. Начально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів, вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл / Укладачі: Цимбал Н.М., Берегова О.Д. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2007. – 112 с.	- сутність першої медичної допомоги при травмах (переломах, вивихах, пораненнях); - роль учителя у профілактиці дитячого травматизму. 2 год.	5	
Тиж. 16. 6 акад. год.	Тема 16. Надання долікарської допомоги при невідкладних станах у дітей	Практичне заняття (2 год.)	Практикум з валеології. Основи долі карської допомоги. Начально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів, вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл / Укладачі Цимбал Н.М.,	- сутність першої медичної допомоги при ураженні електричним струмом, перегріванні, тепловому та сонячному ударі; - сутність першої медичної допомоги при відмороженні та переохолодженні. 4 год.	5	

			Берегова О.Д. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2007. – 112 с.		
--	--	--	---	--	--

6. Література для вивчення дисципліни.

Основна література:

1. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / За ред. І.М.Маруненко. – К., 2004.
2. Козлова В.А. Основи валеології: навчальний посібник / В.А.Козлова. – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2011. – 352 с.
3. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / під ред. П.Д.Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – 408 с.
4. Сидоренко П.І. Анатомія та фізіологія людини: підручник / П.І.Сидоренко, Г.О.Бондаренко, С.О.Куц. – 2-е вид., випр. – К.: «Медицина», 2009. – 248 с.
5. Скороход В.М., Скороход Т.В. Вікова фізіологія та валеологія. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2008. – 224 с.
6. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. – Київ: «Вища школа». – 1982. – 272 с.

Додаткова література:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1989. – 62 с.
2. Андрєєва Т. Куріння та здоров'я майбутніх дітей. – К.: «ЮНІСЕФ», 2003., – 57 с.
3. Артомонов О.З. Алкоголізм і життя. – К.: АСТ, 2008. – 456 с.
4. Бойченко Т.Є. Валеологічний словник // Валеологія. Вип. 1. – К.: Знання. 1996. – 322 с.
5. Гжегоцький М.Р., Філімонов В.І., Петришин Ю.С., Мисаковець О.Г. Фізіологія людини: навчальне видання. – К.: «Книга плюс». – 2005. – 488 с.
6. Горашук В. Розробка індивідуальної оздоровчої системи старшого школяра // Здоров'я та фізична культура. – 2008. - № 5. – С. 8-10.
7. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх: навч.-метод. посібник / Під ред. В.М.Оржеховської, Л.І.Габури. – К.: ТОВ «ХІК», 2004. – 124 с.
8. Кравченко В.Г. Шкіряні та венеричні хвороби. Підручник для студентів. – К.: Здоров'я, 1995.
9. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини: навч.посіб. – 6-те вид., перероб. і доп. – К.: Знання, 2007. – 332 с.
10. Людина: навч. посіб. з анатомії та фізіології. – 3-є оновлене видання. – Львів: Бак, 2003. – 240 с.

- 11.Максимова Н.Ю. Безпека життєдіяльності, соціально-психологічні аспекти алкоголізму та наркоманії: навчальний посібник. – К.: Либідь, 2006. – 328 с.
- 12.Сучасні методи залучення до здорового способу життя. Профілактика шкідливих звичок та захворювань у дітей та підлітків. – К., 2001. – 290 с.
- 13.Формування здорового способу життя молоді в Україні: Національна модель «Молодь за здоров'я» / П.Шатц, О.Яременко, О.Балакірева та ін. – К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 130 с.
- 14.Формування навичок здорового способу життя молоді / Упоряд. А.Фломбойм. – К.: Шк. світ., 2007. – 112 с. (Б-ка «Шк. світу»).
- 15.Яцук Г.Ф., Барна Л.С., Білоус Л.І., Чорнота І.Д. Здоров'я – найбільше благо. І частина: За здоровий спосіб життя. – Тернопіль: Видавництво «Астон», 2007. – С. 11-29.

7. Політика виставлення балів. Вимоги викладача

Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.

Кожен викладач ставить студентам систему вимог та правил поведінки студентів на заняттях, доводить до їх відома методичні рекомендації щодо виконання контрольних робіт. Все це гарантує високу ефективність освітнього процесу і є обов'язковою для студентів.

Розподіл балів, що присвоюються студентам з навчальної дисципліни «**Вікова фізіологія та валеологія**», є сумою балів за виконання практичних завдань та самостійну роботу, виконання індивідуального навчально-дослідного завдання, написання модульної контрольної роботи. Впродовж семестру студент за виконання всіх завдань отримує 100 балів.

Студент повинен підготувати під час практичних занять низку матеріалів.

Блок/Модуль 1. Передбачає підготовку такого відеоконтенту: відеопрезентація (Power Point) та ін.

Блок/Модуль 2. Передбачає підготовку такого контенту: реферат, проект, творча робота, діагностичні методики.

Поточне тестування та самостійна робота																МКР	ІНДЗ	Сума
Змістовий модуль № 1						Змістовий модуль № 2												
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
Бали за модуль						Бали за модуль												
30						50												
80																10	10	100

T1, T2 ... T16 – теми змістових модулів.

8. Підсумковий контроль

Питання до заліку з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія»

1. Закономірності росту та розвитку дитини.
2. Сутність вікової періодизації дітей.
3. Характеристика основних етапів розвитку дитини.
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. 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, ознаки, групи, кошторис.
16. Складові здоров'я, їх характеристика.
17. Основні чинники, що визначають здоров'я людини.
18. Етапи формування культури здоров'я студента.
19. Вимоги до ведення здорового способу життя студента.
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 дія на організм людини.
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 трихомоніаз: поширеність, епідеміологія, клініка, профілактика.
54. Поняття про СНІД: поширеність, епідеміологія, діагностика, профілактика.
55. Вірусний гепатит: визначення, епідеміологія, клініка, лікування, профілактика.
56. Туберкульоз: визначення, поширеність, епідеміологія, клініка, лікування, профілактика.
57. Сутність науково-обґрунтованих методів профілактики захворювань та зміцнення здоров'я учнівської молоді.
58. Методи вивчення способу життя індивіда.
59. Методики діагностики індивідуального здоров'я школярів.

60. Стратегія ВООЗ «Здоров'я для всіх у XXI столітті»: сутність міжнародних проектів зі збереження здоров'я молоді, започаткованих в Україні.

**Орієнтовна тематика ІНДЗ з навчальної дисципліни
«Вікова фізіологія та валеологія»**

1. Роль педагогів в організації та проведенні профілактичних засад у школі з питань зміцнення здоров'я учнів.
2. Фізіологічні механізми уваги, сприйняття, пам'яті.
3. Профілактика зору при роботі на комп'ютері.
4. Захворювання системи органів виділення у дітей та підлітків .
5. Вікові особливості зорового аналізатора людини.
6. Профілактика захворювань органів дихання у дітей.
7. Харчові отруєння, їх причини, ознаки і профілактика.
8. Поняття про раціональне харчування.
9. Попередження порушень слуху у школярів.
10. Гігієнічні вимоги до умов інтелектуальної праці.
11. Гігієна обміну речовин дітей та підлітків.
12. Особливості гігієни залоз внутрішньої секреції.
13. Оптимізація умов праці та відпочинку школярів.
14. Принципи тренування серцево-судинної системи у школярів.
15. Гігієнічна оцінка шкільних меблів, комп'ютерних класів.
16. Гігієнічні вимоги до поліграфічного оформлення підручників, наочних посібників, навчального приладдя.
17. Гігієнічні вимоги до організації харчування дітей та підлітків.
18. Особливості виховання дітей з порушеннями ЦНС.
19. Здоров'я як важливіша суспільна і особистісна цінність.
20. Методики профілактики стресу в початковій школі.
21. Гігієнічні вимоги до освітлення шкільних приміщень.
22. Принципи складання раціону харчування школяра.
23. Гігієнічні вимоги до повітряного середовища приміщень у навчальних закладах.
24. Поняття про повітряно-крапельні інфекції, їх профілактика.
25. Роль особистої гігієни у попередженні інфекційних захворювань.
26. Види імунітету.
27. Ергономічні вправи для виправлення постави у дітей.
28. Гігієнічні вимоги до організації навчальних занять з використанням нових інформаційних технологій.

29. Профілактика захворювань системи виділення.
30. Роль педагогів у профілактиці дитячої знервованості.
31. Вимоги до правильного сидіння за комп'ютером.
32. Стан здоров'я дітей та підлітків і фактори, що його формують.
33. Організація харчування в дитячих колективах.

**Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень
студентів**

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; знання основної та додаткової літератури; вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань і умінь
«добре»	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань, однак у відповіді студента наявні незначні помилки
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому до подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний їх усунути з допомогою викладача
«незадовільно»	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Тож оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової

	діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни
--	---

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.

Оцінка модульної контрольної роботи проводиться на останньому занятті модуля. Тривалість виконання модульних контрольних завдань не повинна перевищувати двох академічних годин.

Форма проведення модульних контролів під час вивчення дисципліни:

- комплексна письмова модульна контрольна робота;

За виконання завдань модульного контролю студент отримує *контрольну модульну оцінку* (кількість балів), яка враховується в процесі розрахунків модульної оцінки:

- максимальна кількість балів – 10.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи:

10-9 балів - повна, систематизована відповідь на усі запитання МКР, з використанням творчого підходу і умінь пов'язувати теоретичні аспекти курсу з педагогічною практикою.

8-7 балів - повна, систематизована відповідь на усі запитання МКР, з незначними неточностями у формулюванні понять;

6-5 балів - репродуктивна відповідь на 1 запитання МКР з значними неточностями та помилками;

4-3 балів - репродуктивна відповідь на 2 питання МКР із значними неточностями та помилками.

2-1 бал - фрагментарна відповідь, допущені грубі помилки.

Критерії оцінювання ІНДЗ (навчально-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 (титульний слайд, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел)	1
	Разом	10

Шкала оцінювання ІНДЗ
(навчально-дослідного завдання у вигляді реферату)

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	9-10	Відмінно
Достатній	5-8	Добре
Середній	3-4	Задовільно
Низький	1-2	Незадовільно

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який вираховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія».

Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ – **10 балів**.

Оцінка за самостійну роботу студента здійснюється за такими критеріями:

5 балів - всі завдання самостійної роботи виконані якісно та в повному обсязі. Робота оформлена згідно вимог.

4 бали - всі завдання самостійної роботи виконані в повному обсязі, але трапляються незначні фактичні чи стилістичні помилки. Робота оформлена згідно вимог.

3 бали - загальний зміст роботи недостатньо структурований. У роботі трапляються значні помилки щодо змісту та стилістики. В оформленні роботи є певні недоліки.

2-1 бал - робота виконана фрагментарно, нашвидку. У роботі наявні грубі помилки щодо змісту роботи та стилістики. В оформленні роботи є певні недоліки.

Вимоги до перекладання

Форма, порядок проведення перекладання, перелік запитань до перекладання, критерії їх оцінювання визначаються викладачем.

Для організації перескладання викладач готує завдання до заліку з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія», які охоплюють всі види навчальної роботи з даного предмету.