

	Центральнoукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	Силабус навчальної дисципліни			
		Вікова фізіологія та здоров'я дітей та підлітків			
		Обов'язковий компонент (цикл професійної підготовки)			
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка				
Спеціальність	015 Професійна освіта (Цифрові технології)				
Освітня програма	Професійна освіта (Цифрові технології)				
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)				
Форма навчання	денна				
Курс	I				
Семестр	I				
Обсяг дисципліни	Кредити	3	Години	90	
	Лекційні			18	
	Практичні/семінарські			16	
	Лабораторні			-	
	Самостійна робота			56	
Семестровий контроль	Залік				
Викладач	Руденко Тетяна Володимирівна кандидат педагогічних наук, доцент				
Контактна інформація	T.V.Rudenko@cuspu.edu.ua				
Кафедра	Педагогіки та спеціальної освіти				
Факультет	Педагогіки, психології та мистецтв				
Предмет навчання	<p>Вікові перебудови в діяльності фізіологічних систем організму та валеологічні рекомендації щодо підтримки здоров'я людини в різні періоди онтогенезу людини.</p> <p>Розкриття фізіологічних особливостей організму в різні вікові періоди онтогенезу, теоретичних питань про здоров'я, обґрунтування заходів щодо охорони, зміцнення, розвитку і управління здоров'ям</p>				
Мета	Метою курсу 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				
Компетентності	ЗК 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.				

	<p>ЗК 08. Здатність працювати в команді.</p> <p>ФК 16. Здатність використовувати сучасні інформаційні технології та спеціалізоване програмне забезпечення та інтегрувати їх в освітнє середовище.</p> <p>ФК 19. Здатність використовувати відповідне програмне забезпечення для вирішення професійних завдань, відповідно до спеціалізації.</p> <p>ФК 22. Здатність використовувати у професійній діяльності основні положення, методи, принципи фундаментальних та прикладних наук.</p>
<p>Програмні результати</p>	<p>ПРН 05. Володіти культурою мовлення, обирати оптимальну комунікаційну стратегію у спілкуванні з групами та окремими особами.</p> <p>ПРН 08. Самостійно планувати й організувати власну професійну діяльність і діяльність здобувачів освіти і підлеглих.</p> <p>ПРН 15. Діагностувати, прогнозувати, забезпечувати ефективність та корегування освітнього процесу для досягнення програмних результатів навчання і допомоги здобувачам освіти в реалізації індивідуальних освітніх траєкторій.</p> <p>ПРН 13. Застосовувати у професійній діяльності сучасні дидактичні та методичні засади викладання навчальних дисциплін і обирати доцільні технології та методики в освітньому процесі.</p> <p>ПРН 20. Емпатійно взаємодіяти, відповідати за прийняття рішень в межах своєї компетенції, дотримуватися стандартів професійної етики.</p> <p>ПРН 25. Забезпечувати рівні можливості і дотримуватися принципів гендерного паритету у професійній діяльності.</p>
<p>Зміст дисципліни</p>	<p>Змістовий модуль 1. Вікові особливості розвитку та росту дитини. Формування культури здоров'я молоді у підготовці майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів</p> <p>Вікова фізіологія. Закономірності розвитку та росту дитини. 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.</p> <p>Основи здорового способу життя. Предмет і завдання валеології як науки. Мета та основні принципи валеологічної освіти. 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.</p>

Основні фізіологічні показники стану здоров'я людини.

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.

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.

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.

Змістовий модуль 2. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Оздоровчі системи 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.

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.

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.

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.

Критерії оцінювання роботи студентів

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.

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 та 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.

Залік виставляється за результатами роботи студента

	<p>впродовж усього семестру.</p> <p>У випадку отримання менше 60 балів (FX, F в ЄКТС) за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.</p>
Політика курсу	<p>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 Центральнорукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка».</p>
Інформаційне забезпечення	<p>Українські підручники онлайн - http://pidruchniki.ws Нац. бібліотека України ім. І.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua ОУНБ ім. Д. І. Чижевського http://library.kr.ua/</p>
Матеріально-технічне забезпечення	<p><i>Аудиторія теоретичного навчання 403</i></p> <p>Обладнання для виконання практичних робіт: секундомір, ваги, тонометр, фонендоскоп, джгут, спірометр, навчальні стенди, ноутбук, смартфон.</p> <p>Наукова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Грибан В.Г. Валеологія / В.Г. Грибан. – [2-е вид.] – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 342 с. 4. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. – Тернопіль: Арістон, 1999. – 368 с. 5. Козлова В.А. Основи валеології: навчальний посібник / В.А. Козлова. – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2012. – 352 с. 6. 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. 7. 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. 8. 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.

9. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. / А.Г. Хрипкова.– К.: Вища школа, 1982. – 262 с.
10. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / За ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський, 2000. – 408 с.
11. 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.
12. 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.
13. Руденко Т.В. Лабораторний практикум з вікової фізіології та валеології. – Кропивницький, 2019. – 36 с.
14. Руденко Т.В. Основи вікової фізіології та валеології. – Харків, 2019. – 172 с.
15. Руденко Т.В. Практикум з вікової фізіології та валеології: навч.-метод. посібн. – 2-ге вид., перероб. – Харків, 2018. – 92 с.
16. Скороход В.М. Вікова фізіологія та валеологія / В.М. Скороход, Т.В. Руденко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. – 304 с.
17. Скороход В.М. Вікова фізіологія та валеологія / В.М. Скороход, Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 204 с.
18. Скороход В.М. Інфекційні і венеричні захворювання та їх профілактика / В.М. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. – 88 с.
19. Скороход Т.В. Формування здорового способу життя молоді / Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 216 с.
20. 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.
21. 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.