

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра анатомії і фізіології людини

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи
О.Б. Жильцов
“ 01/09 ” 2014 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вікова фізіологія і валеологія

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки

6.010101 «Дошкільна освіта»

(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

Інститут людини

(назва інституту, факультету, відділення)

2014 – 2015 навчальний рік

Робоча програма «Вікова фізіологія і валеологія» для студентів галузі знань 0101 Педагогічна освіта напряму підготовки 6.010101 «Дошкільна освіта».


Розробники:

Ірина Дмитрівна Омері, кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії і фізіології людини Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

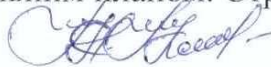
Робочу програму схвалено на засіданні кафедри (циклової комісії) анатомії і фізіології людини

Протокол від “27” серпня 2014 року № 1

Завідувач кафедри анатомії і фізіології людини

 - (І.М. Маруненко)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини  Н.А. Клішевич

© Омері І.Д., 2014 рік

© КУ імені Бориса Грінченка, 2014 рік

ЗМІСТ

1.	Опис навчальної дисципліни	4 ст.
2.	Мета та завдання навчальної дисципліни	5 ст.
3.	Програма навчальної дисципліни	6 ст.
4.	Структура навчальної дисципліни	9 ст.
5.	Навчально-методична карта дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія»	10 ст.
6.	Теми практичних занять	11 ст.
7.	Самостійна робота	13 ст.
8.	Індивідуальні завдання	16 ст.
9.	Методи навчання	17 ст.
10.	Методи контролю	18 ст.
11.	Методичне забезпечення	20 ст.
12.	Питання до екзамену	20 ст.
13.	Рекомендована література	22 ст.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>0101 Педагогічна освіта</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Напрямок підготовки <u>6.010101</u> <u>«Дошкільна освіта»</u> (шифр і назва)		
Модулів – 3	Спеціальність: _____	Рік підготовки	
Змістових модулів – 3		3-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – 1		Семестр	
Загальна кількість годин – 144		6-й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>«бакалавр»</u>	22 год.	год.
		Практичні	
		20 год.	год.
		Модульний контроль	
		6 год.	год.
		Самостійна робота	
		54 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		6 год.	
		Вид контролю:	
		іспит	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу – висвітлити особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку, своєрідність функцій на кожному віковому етапі; формування оздоровчого світогляду та поведінки людини, створення стійких мотивацій щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я; навчити комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

Студенти повинні знати:

- загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;
- особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, терморегуляції, виділення, вікові особливості функціонування мозку дитини, значення нервової системи в регуляції і узгодженості функцій організму дитини та взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем;
- складники і чинники формування здорового способу життя;
- закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров'я сучасної людини;
- школознавчі аспекти валеологічних знань.

Студенти повинні вміти:

- визначати загальнобіологічні та спеціальні поняття;
- застосовувати конкретні знання для пояснення фізіологічних процесів, еволюційних особливостей, екологічних ситуацій;
- надавати першу медичну допомогу при травмах, кровотечах тощо.
- Обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я;
- Визначати основні чинники формування здорового способу життя;
- Обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров'я;
- Впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, зараження СНІДу, розраховані на різні цільові аудиторії (школярів, батьків, груп ризику).

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 144 год., із них 22 год. – лекції, 20 год. – практичні заняття, 6 год. – індивідуальна робота, 54 год. – самостійна робота, 6 год. – модульний контроль. Вивчення студентами навчальної дисципліни “Вікова фізіологія і валеологія” завершується складанням екзамену (36 год.).

3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ВІКОВОЇ АНАТОМІЇ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ ТА КРОВОНОСНА СИСТЕМА. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ. ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ

Тема 1. Вступ. Значення вікової фізіології для педагогіки. Валеологія як наука про здоров'я людини. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Загальний огляд функцій організму. Характеристика вікових періодів розвитку людини. Вікова періодизація людини.

Внутрішньоутробний період. Групи несприятливих факторів, що впливають на розвиток плоду. Характеристика періоду новонародженості. Особливості грудного періоду. Дошкільний вік та його характеристика. Шкільний вік. Особливості зрілого періоду. Похилий вік. Старечий вік. Смерть.

Практичне заняття № 1. Вікові періоди розвитку людини

Тема 2. Вікові особливості опорно-рухового апарату. Фізична культура у підтримці та удосконаленні здоров'я людини. Фізична культура у підтримці та удосконаленні здоров'я людини.

Значення опорно-рухової системи. Загальні відомості про скелет (форма, з'єднання, будова і хімічний склад кісток) ріст кісток, частини скелета, про роботу м'язів у людському тілі. Скоротність як основна властивість м'язів. М'язовий тонус і контрактура. Зміна функціонального стану м'язів під впливом ЦНС. Розвиток рухів у дітей. Вікові особливості нервово-м'язового апарату. Вікові особливості фізичного розвитку дітей. Профілактика та перша медична допомога при травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарату. Постава (фізіологічна, патологічна). Викривлення хребта людини. Сколіоз, лордотична постава, кіфотична постава, випрямлена постава, плоскостопість. Профілактика викривлень хребта та виникнення плоскостопості. Класифікація причини, ознаки, перша медична допомога і принципи лікування травматичних пошкоджень кісток, суглобів, м'язів.

Практичне заняття № 2. Особливості росту та розвитку людського організму. Вікова періодизація людини.

Практичне заняття № 3. Фізичне здоров'я та сучасні методи визначення його рівня.

Практичне заняття № 4. Профілактика виникнення порушення опорно-рухової системи

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ КРОВОНОСНОЇ ТА СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ. ВАЛЕОЛОГІЧНА ОЦІНКА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ. ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ГІГІЄНА ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ. ОБМІН РЕЧОВИН ТА ЕНЕРГІЇ. ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

Тема 3. Вікові особливості крові і кровообігу. Профілактика хвороб серцево-судинної системи.

Внутрішнє середовище організму. Вікові морфо-функціональні особливості крові і кровообігу. Робота серця. Регуляція кровообігу. Рефлекторні впливи на діяльність серця і судин. Гуморальна регуляція кровообігу. Вікові особливості органів кровообігу. Причини, ознаки профілактика та невідкладна допомога при найбільш поширених вроджених та набутих захворюваннях серця. Перша медична допомоги при загрозливих для життя і здоров'я людини станах.

Причини, ознаки і види кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах посттравматичних (капілярних, венозних, артеріальних, внутрішніх) і нетравматичних (легеневих, шлункових тощо).

Причини, ознаки профілактика та невідкладна допомога при найбільш поширених вроджених та набутих захворюваннях серця. Перша медична допомоги при загрозових для життя і здоров'я людини станах.

Причини, ознаки і види кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах посттравматичних (капілярних, венозних, артеріальних, внутрішніх) і нетравматичних (легеневих, шлункових тощо).

Практичне заняття № 5. Захворювання та ураження серцево-судинної системи та міри їх запобігання

Тема 4. Вікові особливості дихання. Вплив тютюну та наркотичних речовин на дихальну систему

Значення дихання. Дихальні рухи (механізм вдиху і видиху). Типи дихання. Глибина і частота дихання. Газообмін у легенях і тканинах. Регуляція дихання. Особливості збудливості дихального центру у дітей. Вікові особливості будови і функції органів дихання.

Вплив тютюнопаління на діяльність дихальної системи. Вплив наркотичних речовин на систему дихання та на функцію транспортування кисню. Захворювання, що виникають внаслідок дії цих речовин.

Практичне заняття № 6. Порушення діяльності дихальної системи внаслідок дії на неї отруйних речовин

Тема 5. Вікові особливості травлення. Вікові особливості обміну речовин і енергії. Вітаміни.

Обмін речовин як основна функція життя. Обмін білків, жирів, вуглеводів. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Вікові особливості енергетичного обміну. Харчування. Гігієна харчування. Значення і фізіологічні принципи раціонального і збалансованого харчування. Валеологічні аспекти організації харчування дітей. Виховання в дітей правильного ставлення до їди, санітарно-гігієнічних навиків, зв'язаних з прийманням їжі. Значення травлення. Система органів травлення. Травлення в ротовій порожнині, шлунку, кишечнику. Утворення і виділення жовчі. Скорочення кишок. Рефлекторна регуляція рухів травного тракту. Всмоктування в шлунково-кишковому тракту. Захисна властивість травного тракту. Вікові особливості травлення.

Практичне заняття № 7. Валеологічні основи харчування

Тема 6. Вікова фізіологія і гігієна аналізаторів.

Значення аналізаторів. Зоровий аналізатор. Вікові особливості зорових рефлекторних реакцій. Слуховий аналізатор. Вікові особливості слухового аналізатора. Рецептори шкіри. Нюховий і смаковий аналізатори. Взаємодія і взаємний вплив аналізаторів. Вікові особливості аналізаторів у дітей. Захворювання аналізаторів та їх профілактика.

Змістовий модуль III.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИДІЛЬНОЇ СИСТЕМИ. ЗАЛОЗИ ВНУТРІШНЬОЇ СЕКРЕЦІЇ. ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ГІГІЄНА НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ. ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ГІГІЄНА НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ

Тема 7. Вікові особливості виділення. Запобігання захворюванням і травмам сечовидільної системи. Фізіологія і гігієна шкіри.

Значення виділення для організму. Загальний огляд будови сечовидільної системи людини. Вікові особливості фізіології сечовидільної системи. Механізм утворення первинної і вторинної сечі. Запобігання захворюванням і травмам сечовидільної системи.

Функції шкіри. Захворювання шкіри та їх профілактика.

Практичне заняття № 8. Запобігання захворюванням і травмам сечовидільної системи.

Тема 8. Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму.

Загальні закономірності діяльності залоз внутрішньої секреції. Гормони. Щитоподібна залоза. Гіпофіз. Надниркові залози. Вилочкова залоза. Статеві залози. Епіфіз. Взаємодія залоз внутрішньої секреції. Значення кори великих півкуль головного мозку в регуляції залоз внутрішньої секреції. Вікові зміни залоз внутрішньої секреції.

Практичне заняття № 9. Вплив гормонів на організм людини. Гіпо- та гіперфункція залоз секреції

Тема 9. Вікові особливості функцій нервової системи.

Значення, загальний план будови і властивості нервової системи. Складність рефлексорної діяльності. Взаємодія процесів збудження і гальмування та їх єдність. особливості нервової системи дитини. Рефлексорна діяльність кори великих півкуль головного мозку. Вікові особливості структури і функції нервової системи.

Практичне заняття № 10. Особливості будови нервової системи

Тема 10-11. Вища нервова діяльність та її вікові особливості

Значення праць І.М.Сеченова та І.І.Павлова у вивченні функцій кори великого мозку. Умовні і безумовні рефлексії. Гальмування умовних рефлексіїв. Аналіз і синтез подразнень в корі великого мозку. Якісні особливості ВНД дитини. Увага. Пам'ять. Типи ВНД. Темперамент. Характер. Характеристика основних етапів розвитку ВНД дитини.

Практичне заняття № 10. Особливості будови нервової системи

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичні	Лабораторні	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Модульний контроль
Змістовий модуль I.									
ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ВІКОВОЇ АНАТОМІЇ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ. ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ									
1.	Вступ. Значення вікової фізіології для педагогіки. Валеологія як наука про здоров'я людини. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Загальний огляд функцій організму. Характеристика вікових періодів розвитку людини	19	5	2	2		1	14	
2.	Вікові особливості опорно-рухового апарату. Фізична культура у підтримці удосконаленні здоров'я людини. Фізична культура у підтримці та удосконаленні здоров'я людини.	13	9	2	6		1	4	
Разом		34	14	4	8		2	18	2
Змістовий модуль II.									
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ КРОВОНОСНОЇ ТА СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ. ВАЛЕОЛОГІЧНА ОЦІНКА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ. ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ГІГІЄНА ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ. ОБМІН РЕЧОВИН ТА ЕНЕРГІЇ. ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ									
3.	Вікові особливості крові і кровообігу. Профілактика хвороб серцево-судинної системи.	9	5	2	2		1	4	
4.	Вікові особливості дихання. Вплив тютюну та наркотичних речовин на дихальну систему.	9	5	2	2		1	4	
5.	Вікові особливості травлення. Вікові особливості обміну речовин і енергії. Вітаміни.	9	5	2	2		1	4	
6.	Вікова фізіологія і гігієна аналізаторів.	8	2	2				6	
Разом		37	17	8	6		3	18	2
Змістовий модуль III.									
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИДІЛЬНОЇ СИСТЕМИ. ЗАЛОЗИ ВНУТРІШНЬОЇ СЕКРЕЦІЇ. ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ГІГІЄНА НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ									
7.	Вікові особливості виділення. Запобігання захворюванням і травмам сечовидільної системи. Фізіологія і гігієна шкіри.	19	5	2	2		1	14	
8.	Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму.	8	4	2	2			4	
9.	Вікові особливості функцій нервової системи. Вплив алкоголю та інших наркотиків на дитячий організм.	2	2	2					
10.	Вища нервова діяльність, її вікові особливості.	6	6	4	2				
Разом		37	17	10	6		1	18	2
Семестровий контроль		36						36	
Разом за навчальним планом		144	42	22	20		6	90	6

5. Навчально-методична карта дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія»

Разом: 144 год., лекції – 22 год., практичні заняття – 20 год., індивідуальна робота – 6 год., самостійна робота – 54 год., модульний контроль – 6 год.. Коефіцієнт: 4,2

Модулі	Змістовий модуль I. Загальні основи вікової анатомії та валеології. Опорно-руховий апарат. Профілактика виникнення порушень опорно-рухової системи				Змістовий модуль II. Вікові особливості кровоносної та серцево-судинної системи. Профілактика серцево-судинних захворювань. Вікові особливості дихальної системи. Валеологічна оцінка дихальної системи. Вікова фізіологія та гігієна органів травлення. Обмін речовин та енергії. Фізіологічні та валеологічні основи харчування дитини. Вікові особливості сенсорних систем						
К-сть балів за модуль	81 бал				72 бали						
Лекції	1		2		3		4		5		6
Теми лекцій	Вступ. Значення вікової фізіології для педагогіки. Валеологія як наука про здоров'я людини. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. (1 бал)		Вікові особливості опорно-рухового апарату. Фізична культура у підтримці та удосконаленні здоров'я людини. (1 бал)		Вікові особливості крові і кровообігу. Профілактика хвороб серцево-судинної системи. (1 бал)		Вікові особливості дихання. Вплив тютюну та наркотичних речовин на дихальну систему. (1 бал)		Вікові особливості травлення. Вікові особливості обміну речовин і енергії. Вітаміни. (1 бал)		Вікова фізіологія і гігієна аналізаторів. (1 бал)
Теми практичних	Вікові періоди розвитку людини (1+10 балів)		Особливості росту та розвитку людського організму. Вікова періодизація людини. (1+10 балів)	Фізичне здоров'я та сучасні методи визначення його рівня. (1+10 балів)	Профілактика виникнення порушення опорно-рухової системи (1+10 балів)	Захворювання та ураження серцево-судинної системи та міри їх запобігання (1+10 балів)		Порушення діяльності дихальної системи внаслідок дії на неї отруйних речовин (1+10 балів)		Валеологічні основи харчування (1+10 балів)	
Тестовий контроль	10 балів				10 балів						
Модульний контроль	25 балів				25 балів						
Модулі	Змістовий модуль III. Вікові особливості видільної системи. Залози внутрішньої секреції. Вікова фізіологія і гігієна нервової системи. Біологічні основи поведінки людини. Вища нервова діяльність										
К-сть балів за модуль	102 бали										
Лекції	7			8			9			10	
Теми лекцій	Вікові особливості виділення. Запобігання захворюванням і травмам сечовидільної системи. Фізіологія і гігієна шкіри. (1 бал)			Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму (1 бал)			Вікові особливості функцій нервової системи. Вплив алкоголю та інших наркотиків на дитячий організм. (1 бал)			Вища нервова діяльність та її вікові особливості. (2 бали)	
Теми практичних занять	Запобігання захворюванням і травмам сечовидільної системи. (1+10 балів)			Вплив гормонів на організм людини. Гіпо- та гіперфункція залоз секреції (1+10 балів)						Особливості будови нервової системи (1+10 балів)	
Тестовий контроль	10 балів										
ІНДЗ	30 балів										
Модульний контроль	25 балів										
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)										

6. Теми практичних занять

Змістовий модуль I. Загальні основи вікової анатомії та валеології. Опорно-руховий апарат. Профілактика виникнення порушень опорно-рухової системи

Тема 1. Вступ. Значення вікової фізіології для педагогіки. Валеологія як наука про здоров'я людини. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Загальний огляд функцій організму.

Практичне заняття 1

Вікові періоди розвитку людини

1. У чому полягає значення анатомії, вікової фізіології та валеології для педагогіки?
2. Охарактеризуйте наукову діяльність вчених, які сприяли розвитку анатомії, вікової фізіології та валеології.
3. Доведіть, що організм людини – єдине ціле.
4. Обґрунтуйте, що організм – саморегулююча система.
5. У чому полягає біологічне значення росту і розвитку?
6. Що таке біологічний та хронологічний вік? У яких випадках спостерігається не збігання біологічного та хронологічного віку?
7. Які періоди вважають критичними?
8. Як впливає спосіб життя вагітної жінки на розвиток плоду?
9. Які біологічні та соціальні принципи закладені у вікову періодизацію?
10. Охарактеризуйте найсуттєвіші риси різних вікових періодів розвитку людини.

Тема 2. Характеристика вікових періодів розвитку людини

Практичне заняття 2

Особливості росту та розвитку людського організму. Вікова періодизація людини.

1. Охарактеризуйте внутрішньоутробний період.
2. Неправильний спосіб життя вагітної жінки і його вплив на майбутнє здоров'я дитини.
3. Несприятливі фактори навколишнього середовища та їх вплив на здоров'я майбутньої дитини.
4. Охарактеризуйте грудний період.
5. Характеристика дошкільного періоду.
6. Характеристика шкільного віку.
7. Охарактеризуйте зрілий вік та зміни, які відбуваються з організмом в цей час.
8. Характеристика похилого та старечого віку.
9. Явище акселерації та ретардації

Практичне заняття 3

Фізичне здоров'я та сучасні методи визначення його рівня.

1. Організм здорової людини та методи визначення рівня фізичного здоров'я.
2. Причини порушення фізичного здоров'я (нешасні випадки, отруєння, травми, інфекційні хвороби, СНІД і т.д)
3. Практичні методи формування, збереження і відновлення соматичного і фізичного здоров'я, контроль основних його показників з метою здійснення валеологічного моніторингу.
4. Фізичне здоров'я та сучасні методи визначення його рівня.

Практичне заняття 4.

Профілактика виникнення порушення опорно-рухової системи

1. Сколіоз, причини його виникнення, вплив на організм людини та профілактичні міри.
2. Лордотична та кіфотична постава, причини виникнення та їх профілактика.
3. Охарактеризуйте хвороби кісток та їх причини.
4. Перелічіть ознаки перелому (відкритого, закритого) та обґрунтуйте заходи першої допомоги при переломах різних кісток.
5. Перелічіть ознаки вивиху та обґрунтуйте заходи першої допомоги при ньому.
6. Поясніть, чому в похилому віці часто трапляються переломи кісток?

7. Перелічіть ознаки розтягнення зв'язок та удару м'яких тканин та обґрунтуйте заходи першої допомоги при них.

Змістовий модуль II. Вікові особливості кровоносної та серцево-судинної системи. Профілактика серцево-судинних захворювань. Вікові особливості дихальної системи. Валеологічна оцінка дихальної системи. Вікова фізіологія та гігієна органів травлення. Обмін речовин та енергії. Фізіологічні та валеологічні основи харчування дитини. Вікові особливості сенсорних систем

**Тема 3. Вікові особливості крові і кровообігу.
Профілактика хвороб серцево-судинної системи
Практичне заняття 5**

Захворювання та ураження серцево-судинної системи та міри їх запобігання

1. Назвіть хвороби серцево-судинної системи, їх причини та заходи профілактики.
2. Як впливає спосіб життя людини на стан серцево-судинної системи?
3. Назвіть види кровотеч та охарактеризуйте заходи першої долікарської допомоги при кровотечах.
4. Обґрунтуйте, чому в здоровому серці всі клапани відкриваються і пропускають кров тільки в одному напрямку.

**Тема 4. Вікові особливості дихання.
Практичне заняття 6**

Порушення діяльності дихальної системи внаслідок дії на неї отруйних речовин

1. Охарактеризуйте вплив нікотину на стан дихальної системи.
2. Охарактеризуйте вплив тютюнового диму на стан системи дихання.
3. Як впливають наркотичні речовини на діяльність дихальної системи?
4. Яку першу допомогу надають при ураженні органів дихання?

Практичне заняття 7

Валеологічні основи харчування

1. Обґрунтуйте біологічне значення вітамінів для життєдіяльності організму людини.
2. Що є джерелом вітамінів для організму людини?
3. Охарактеризуйте хворобливі стани, що виникають за нестачі вітамінів в організмі людини.
4. Охарактеризуйте хворобливі стани, що виникають за надмірної кількості вітамінів в організмі людини.
5. Поясніть біологічне значення раціонального харчування.
6. Обґрунтуйте основні гігієнічні вимоги до організації харчування дітей шкільного віку.
7. У чому проявляється негативний вплив тютюнокуріння і вживання алкоголю на органи травлення?

Змістовий модуль III. Вікові особливості видільної системи. Залози внутрішньої секреції. Вікова фізіологія і гігієна нервової системи. Біологічні основи поведінки людини. Вища нервова діяльність

Тема 7. Вікові особливості виділення. Запобігання захворюванням і травмам сечовидільної системи. Фізіологія і гігієна шкіри.

Практичне заняття 8.

Запобігання захворюванням і травмам сечовидільної системи та шкіри.

1. Визначте взаємозв'язок будови і функцій нефрону.
2. Назвіть хвороби сечової системи та їх симптоми. У чому полягає профілактика цих захворювань?
3. Назвіть хвороби шкіри та їх причини. У чому полягає профілактика цих захворювань?
4. Охарактеризуйте ураження шкіри та першу допомогу при них.

Тема 9. Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму.

Практичне заняття 9

Вплив гормонів на організм людини. Гіпо- та гіперфункція залоз секреції

1. Назвіть залози внутрішньої секреції, залози зовнішньої і змішаної секреції. Визначте їх біологічне значення.
2. Порівняйте залози внутрішньої секреції із залозами зовнішньої і змішаної секреції.
3. Що таке гормони? Визначте функції гормонів залоз внутрішньої секреції.
4. Охарактеризуйте регуляцію діяльності ендокринних залоз.
5. Доведіть взаємодію залоз внутрішньої секреції.

Тема 10-11. Вікові особливості функцій нервової системи.

Практичне заняття 10.

Особливості будови нервової системи

1. У чому полягає біологічне значення нервової системи?
2. Охарактеризуйте загальний план будови нервової системи.
3. Зробіть порівняльний аналіз симпатичної і парасимпатичної нервової системи.
4. Назвіть властивості нервової системи.
5. Що таке рефлекс, рефлекторна дуга?
6. Які основні етапи розвитку нервової системи?
7. У чому полягає біологічне значення спинного мозку?
8. Охарактеризуйте загальний план будови спинного мозку.
9. Визначте біологічне значення головного мозку.
10. Поясніть особливості анатомічної та мікроскопічної будови головного мозку.
11. Що таке архітектоніка кори?
12. Назвіть і дайте характеристику зон кори головного мозку.
13. Охарактеризуйте ріст і розвиток головного мозку.

7. Самостійна робота

Змістовий модуль I. Загальні основи вікової анатомії та валеології. Опорно-руховий апарат. Профілактика виникнення порушень опорно-рухової системи

Тема. Вікові особливості опорно-рухового апарату.

1. Підготувати відповіді на запитання.
2. Вибрати окремо номери причин виникнення викривлення хребта (лордоз, кіфоз, сколіоз) та плоскостопості.
3. Вибрати правильні відповіді на запитання: які зміни відбуваються в організмі людини при неправильній поставі

Змістовий модуль II. Вікові особливості кровоносної та серцево-судинної системи. Профілактика серцево-судинних захворювань. Вікові особливості дихальної системи. Валеологічна оцінка дихальної системи. Вікова фізіологія та гігієна органів травлення. Обмін речовин та енергії. Фізіологічні та валеологічні основи харчування дитини. Вікові особливості сенсорних систем

Тема: Вікові особливості крові і кровообігу.

1. Підготувати відповіді на запитання.
2. Виконати завдання:
 - а) допишіть термін;
 - б) визначити...;
 - в) вписати номери ознак, характерні для еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів;
 - г) вписати номери ознак, характерні для артерій, вен, капілярів;
 - д) вибрати правильну відповідь.

Тема . Вікові особливості дихання

1. Підготувати відповіді на запитання.
2. Вставити у тексті пропущені слова.
3. Визначити.
4. Поміркуйте над запитаннями.
5. Підкреслити правильні відповіді.

Тема . Вікові особливості травлення.

1. Підготувати відповіді на запитання.
2. Дописати терміни.
3. Поміркуйте над запитаннями.

Тема. Вікова фізіологія і гігієна аналізаторів

1. Підготувати відповіді на запитання.
2. Дописати терміни.
3. Вставте у тексті пропущені терміни.
4. Позначити ознаки, характерні для природженої короткозорості та для набутої короткозорості.
5. Позначити ознаки, характерні для природженої далекозорості та для набутої далекозорості.
6. Намалювати схему акомодатії кришталика ока при розгляданні предметів на різній відстані.
7. Тестові завдання. Обрати правильну відповідь.
8. Вписати номери ознак, характерні для органів слуху, зору, нюху, смаку, рівноваги.

Змістовий модуль III. Вікові особливості видільної системи. Залози внутрішньої секреції. Вікова фізіологія і гігієна нервової системи. Біологічні основи поведінки людини. Вища нервова діяльність

Тема. Вікові особливості виділення.

1. Підготувати відповіді на запитання.
2. Допишіть термін.
3. Випишіть окремо цифри, які відповідають складу первинної та вторинної сечі.
4. Позначити правильні та неправильні висловлювання.
5. Доповнити визначення понять.

Тема. Вікові особливості функцій нервової системи.

1. Підготувати відповіді на запитання.
2. Визначити ознаки, які характерні для нервової та гуморальної регуляції.
3. Виконати графічний диктант.
4. Розглянути малюнки та визначити, що на них зображено.
5. Розгляньте на малюнках реакції людей різних темпераментів на однакову ситуацію.
6. Визначити рівень установки на вживання тютюну чи алкоголю.
7. Визначити рівень ставлення до вживання наркотичних речовин за допомогою анкет.

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль
Змістовий модуль I. Загальні основи вікової анатомії та валеології. Опорно-руховий апарат. Профілактика виникнення порушень опорно-рухової системи	
Тема. Значення вікової фізіології для педагогіки. Валеологія як наука про здоров'я людини. Загальний огляд функцій організму. - 14 год.	Практичне заняття, модульний контроль, індивідуальне заняття, екзамен
Тема. Вікові особливості опорно-рухового апарату. – 4 год.	Практичне заняття, модульний контроль, індивідуальне заняття, екзамен
Змістовий модуль II. Вікові особливості кровоносної та серцево-судинної системи. Профілактика серцево-судинних захворювань. Вікові особливості дихальної системи. Валеологічна оцінка дихальної системи. Вікова фізіологія та гігієна органів травлення. Обмін речовин та енергії. Фізіологічні та валеологічні основи харчування дитини. Вікові особливості сенсорних систем	
Тема: Вікові особливості крові і кровообігу. – 4 год.	Практичне заняття, модульний контроль, індивідуальне заняття, екзамен
Тема: Вікові особливості дихання. – 4 год.	Практичне заняття, модульний контроль, індивідуальне заняття, екзамен
Тема: Вікові особливості травлення. – 4 год.	Практичне заняття, модульний контроль, індивідуальне заняття, екзамен
Тема: Вікова фізіологія і гігієна аналізаторів – 6 год.	Практичне заняття, модульний контроль, індивідуальне заняття, екзамен
Змістовий модуль III. Вікові особливості видільної системи. Залози внутрішньої секреції. Вікова фізіологія гігієна нервової системи. Біологічні основи поведінки людини. Вища нервова діяльність	
Тема: Вплив алкоголю та інших наркотиків на дитячий організм.. – 14 год.	Практичне заняття, модульний контроль, індивідуальне заняття, екзамен
Тема: Вікові особливості функцій нервової системи. . – 4 год.	Практичне заняття, модульний контроль, індивідуальне заняття, екзамен
<i>Разом: 54 год.</i>	

8. Індивідуальні завдання

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом позааудиторної індивідуальної діяльності бакалавра, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу «Вікова фізіологія і валеологія» – це вид науково-дослідної роботи бакалавра, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

✓ науково-педагогічне дослідження у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **30 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 8.1. і 8.2.

Таблиця 8.1.

Критерії оцінювання ІНДЗ
(науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату)

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	4
2.	Складання плану реферату	3
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	12
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	3
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	5
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	3
Разом		30

Таблиця 8.2.

Шкала оцінювання ІНДЗ
(науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату)

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	28-30	Відмінно
Достатній	20-27	Добре
Середній	11-19	Задовільно
Низький	0-10	Незадовільно

Орієнтовна тематика реферативних досліджень з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія»

1. Проблеми здоров'я у сучасному суспільстві: індивідуальний, груповий і суспільний рівні.
2. Грудний вік. Роль рухів у розвитку дитини. Особливості взаємодії матері та дитини в цей період. Харчування, тренування терморегуляції та імунітету. Ускладнення при штучному харчуванні.
3. Хвороби немовлят, їх профілактика. Вплив шкідливих звичок батьків на дитину.
4. Харчування дитини. Хвороби дитинства, їх профілактика. Прищеплювання гігієнічних навичок.
5. Освіта та статеве виховання. Режим дня дитини.
6. Здоров'я дитини та школа: складнощі адаптації. Шкідливі звички та здоров'я молодшого школяра.
7. Юнацький вік. Анатомо-фізіологічні особливості. Фізичне вдосконалення та підготовка до батьківства.
8. Психічне здоров'я старших учнів. Критерії фізичного розвитку. Харчування юнаків і дівчат. Режим дня. Шкідливі звички та здоров'я. Особиста гігієна.
9. Складові індивідуального фізичного здоров'я, його залежність від конституції людини, анатомії, фізіології індивіду.
10. Еволюційні передумови рухової потреби. Вплив рухової активності на психосоматичний розвиток. Форми рухової активності.
11. Фізична культура як механізм тренування киснево-транспортних систем організму, розвантаження від стресу, нормалізації травлення, обміну речовин та регулювання маси тіла, підвищення резистентності організму.
12. Оздоровчий відпочинок, його правила.
13. Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму, процесами обміну речовин та культурного харчування.
14. Фактори ризику психічних захворювань в епоху НТР: інтенсифікація виробництва, гіподинамія, величезний потік інформації, дезакралізація тощо.
15. Зумовленість стану здоров'я рівнем і характером розвитку виробництва, сфери соціальної життєдіяльності, соціальної структури і соціального захисту.
16. Розвиток самосвідомості людини і здоровий спосіб життя.
17. Дотримання моральних норм, як необхідна умова здорового способу життя. Роль учителя у засвоєнні дитиною загальнолюдських духовних цінностей.
18. Принцип функціональної надмірності організму людини. Приклади фізичних, функціональних, інтелектуальних та психічних можливостей людини.
19. Сучасні оздоровчі системи.
20. Стратегія і тактика побудови індивідуально-оздоровчої програми.

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

Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ – 30 балів.

9. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

- Семінарські.

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

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

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

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

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

10. Методи контролю

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 10.1, табл. 10.2.

Таблиця 10.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

Вид діяльності	Бал	∑ балів
1. Відвідування лекцій	1	11 x 1 = 11
2. Відвідування практичних занять	1	10 x 1 = 10
3. Виконання практичних робіт	10	10 x 10 = 100
4. Виконання мод. контр. роботи	25	3 x 25 = 75
5. ІНДЗ	30	30
6. Тестові завдання	10	3 x 10 = 30
РАЗОМ БАЛІВ		256

Розрахунок коефіцієнту: $256 : 60 = 4,2$

Іспит : 40

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; звіт, реферат, есе.
- **Комп'ютерного контролю:** тестові програми.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 10.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Підсумкова кількість балів (max – 100)	Оцінка за 4-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1 – 34	«незадовільно» (з обов'язковим повторним курсом)	F
35 – 59	«незадовільно» (з можливістю повторного складання)	FX
60 – 74	«задовільно»	ED
75 – 89	«добре»	CB
90 – 100	«відмінно»	A

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у табл. 10.3.

Таблиця 10.3

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та 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. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для 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 усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на індивідуальних заняттях.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

1. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та практичні заняття										Вид контролю
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	іспит 40
10	40	10	10	10	10	10	10		20	
МКР 1 – 25 балів		МКР 2 – 25 балів				МКР 3 – 25 балів				
Відвідування – 21 балів										
ІНДЗ – 30 балів										

Коефіцієнт: 4,2

12. Методичне забезпечення

1. опорні конспекти лекцій;
2. навчальні посібники;
3. робоча навчальна програма;
4. збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
5. засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
6. завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія».

13. Питання до екзамену

1. Предмет і завдання курсу "Вікова фізіологія і валеологія".
2. Короткий історичний розвиток вікової фізіології як науки.
3. Короткий історичний розвиток валеології як науки.
4. Рівні організації організму людини.
5. Статеві клітини. Особливості їх будови і розвитку.
6. Запліднення. Етапи онтогенезу. Ембріогенез.
7. Постембріональний розвиток.
8. Загальні закономірності росту та розвитку дітей та підлітків.
9. Валеологічна оцінка фізичного розвитку дітей та підлітків.
10. Загальна будова опорно-рухового апарату та його функції.
11. Форма, будова, хімічний склад кісток. Вікові особливості кісток.
12. Типи з'єднання кісток.
13. Загальна будова скелету людини.
14. Вікові особливості скелету.
15. Загальна будова скелетних м'язів та їх функції.
16. Актино-міозиновий комплекс скелетних м'язів: особливості будови та функції.
17. Групи м'язів людського організму.
18. Вікові особливості м'язової системи.
19. Динамічна і статична робота м'язів.
20. Рух і здоров'я.
21. Викривлення хребта: види, причини, профілактика.
22. Постава: правильна, неправильна. Зміни в організмі людини при неправильній поставі.
23. Плоскостопість: причини, профілактика.
24. Валеологічна оцінка постави й форми стопи у дітей.
25. Валеологічна оцінка меблів.
26. Вивих: причини, перша допомога.

27. Розтягнення зв'язок: причини, перша допомога.
28. Переломи кісток (відкриті, закриті): причини, перша допомога.
29. Внутрішнє середовище організму.
30. Кров: функції, склад, кількість.
31. Вікові особливості крові.
32. Будова і функції еритроцитів.
33. Будова і функції лейкоцитів.
34. Будова і функції тромбоцитів.
35. Форма, положення, будова і функції серця.
36. Вікові особливості серця.
37. Будова і функції судинної системи. Вікові особливості судин і кровообігу.
38. Особливості кровообігу у плода.
39. Серцево-судинні захворювання: причини, профілактика.
40. Типи кровотеч: ознаки, причини, перша допомога.
41. Валеологічна оцінка функціонального стану серцево-судинної системи.
42. Біологічне значення дихання.
43. Будова органів дихання. Вікові особливості органів дихання.
44. Хвороби дихальної системи та заходи запобігання їм.
45. Перша допомога при ураженні органів дихання.
46. Реанімаційні заходи при зупинці серця і дихання.
47. Валеологічна оцінка функціонального стану дихальної системи.
48. Дихальні вправи для формування правильної дикції.
49. Валеологічна оцінка мікроклімату приміщення.
50. Біологічне значення травлення.
51. Будова і функції органів травлення.
52. Вікові особливості органів травлення.
53. Валеологічні основи харчування.
54. Визначення індивідуального добового харчового раціону.
55. Обмін речовин і енергії в організмі.
56. Вікові особливості обміну речовин і енергії.
57. Вітаміни та їх значення для організму.
58. Сечовидільна система: будова, функції.
59. Вікові особливості сечовидільної системи.
60. Будова і функції шкіри. Вікові особливості шкіри.
61. Біологічне значення залоз внутрішньої секреції. Поняття про гормони. Механізм дії гормонів.
62. Щитоподібна залоза: місцезоміщення, гормони та їх вплив на організм.
63. Прищитоподібні залози: місцезоміщення, гормони та їх вплив на організм.
64. Гіпофіз: місцезоміщення, гормони та їх вплив на організм.
65. Епіфіз: місцезоміщення, гормони та їх вплив на організм.
66. Надниркові залози: місцезоміщення, гормони та їх вплив на організм.
67. Вилочкова залоза: місцезоміщення, гормони та їх вплив на організм.
68. Підшлункова залоза: місцезоміщення, гормони та їх вплив на організм.
69. Статеві залози: місцезоміщення, гормони та їх вплив на організм.
70. Біологічне значення і загальний план будови нервової системи.
71. Будова і функції спинного мозку.
72. Вікові особливості розвитку спинного мозку.
73. Будова і функції головного мозку. Будова і функції кори великих півкуль головного мозку.
74. Вікові особливості розвитку головного мозку.
75. Вчення про ВНД. Вікові особливості ВНД.
76. Типи ВНД. Темперамент та його види.
77. Методика визначення рис характеру.
78. Методика визначення темпераменту.

79. Увага та її властивості.
80. Методика визначення властивостей уваги дітей та підлітків.
81. Пам'ять та її властивості. Класифікація видів пам'яті.
82. Методика дослідження різних видів пам'яті.
83. Вплив алкоголю та інших наркотиків на дитячий організм.
84. Зоровий аналізатор: будова, функції. Вікові особливості зорового аналізатора.
85. Слуховий аналізатор: будова, функції. Вікові особливості слухового аналізатора.
86. Вестибулярний апарат: будова, функції, вікові особливості.
87. Будова і функції рецепторів шкіри, вікові особливості.
88. Будова і функції нюхового аналізатора, вікові особливості.
89. Будова і функції смакового аналізатора, вікові особливості.
90. Здоровий спосіб життя - основа здоров'я.

14. Рекомендована література

Базова

1. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. - К.: Професіонал, 2003.- 480 с.
2. Маруненко І.М., Тимчик О.В., Неведомська Є.О. Генетика людини з основами психогенетики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: КМПУ Грінченка. – Київ, 2011.- 230.
3. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. К.: Вища школа. – 1982. 272 с.
4. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Просвещение. – 1990. – 319 с.
5. Мойсак О.Д. Основи медичних знань та охорони здоров'я. Навчальний посібник 5 –те видання, доповнене К.: Арістей. – 2008. 615 с.

Допоміжна

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы вашего организма. – М, 1982. – 190 с.
2. Адамчук Л. Валеологія – шлях до зміцнення здоров'я учнів. //Біологія і хімія в школі. – 1997. – № 2 – С. 29–31.
3. Амосов Н. А. Раздумья о здоровье. – М., 1983. – 190 с.
4. Антонов В.Б. Антропогенные экологические болезни // Клин. Медицина. – 1993. – №3. – С. 15–19.
5. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей й подростков. – К., 1985. – 96 с.
6. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Валеологія як наука // Валеологія. – №1. – 1996. – С. 4-9.
7. Аршавский А. Й. Ваш малыш может не болеть – М., 1980. – 31с.
8. Аршавский А. И. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982 – 270 с.
9. Белов В. И. Психология здоровья. – СПб., 1994. – 272 с.
10. Биологическое и социальное в развитии человека. – С., 1977. – 227 с.
11. Биологические ритмы: В 2-х т. / Под редакцией Ю. Ашоффа. – М, 1984. – С. 262–410.
12. Бойченко Т. Є. Валеологічна освіта в Україні: особливості проблеми формування //Валеологія: науково-практичний журнал. – №1. – 1996. – С. 25–27.
13. Болторович З. Є. Народна медицина українців. – К., 1990. – 207 с.
14. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К., 1997.
15. Буянов М. И. Размышление о наркоманки. – М., 1990. – 77 с.
16. Валеологія (інформ.-метод, збірник). – К., 1996. – 336 с. (розділ 4. «Соціальне здоров'я». – С. 115–127).
17. Валеологія. Навч. посібник: в 2- ч. /За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 2000. – 306 с.

18. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.
19. В заботах о здоровье: медицина в Греции //В кн. Винничук Л Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима – М., 1988. – С. 237-243.
20. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
21. Войтенко В.П. Старение и продолжительность жизни: взгляд в будущее. – К., 1987. –52 с.
22. Воложин А. И., Субботин Ю.К., Чикин С. Я. Путь к здоровью. – М., 1990. – 160 с.
23. Гарбузов В. Й. Человек – жизнь – здоровье: (Древние и новые каноны медицины). – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб., 1995. – 429 с.
24. Горашук В.П. Валеологія. [Підручник для 10–11-х класів середньої загальноосвітньої школи] – К., 1998. – 144 с.
25. Григорян Г. Была ли диетотерапия в прошлом?...// Твое здоровье. -1991. -№1.-С. 3-8.
26. Голиков А.П. Сезонные ритмы в физиологии и патологии. – М., 1973.
27. Державний стандарт курсу «Валеологія»: // «Освіта України». – №26. – 1997. 27.
28. Зінченко Л., Чепелевська Л. Медико-демографічні наслідки Чорнобильської катастрофи // Ойкумена. – №2. – 1993. – С. 80–84.
29. Китаев-Смык Л.А. Психология и концепция стресса. – В кн. Хрестоматия по психологии: Учебное пособие для студентов пед. институтов /Под ред. Петровского. – М., 1987. – С. 250–260.
30. Козирева О. І. Тютюновий дим – отрута. – К., 1980. – 45 с.
31. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. – М., 1983. – 62с.
32. Куприянович Л. И. Биоритмы и сон. – М., 1976. – 119с.
33. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1991. – 588 с.
34. Левицкий П. М., Язловецкий В. С. Вред алкоголя и никотина. – К., 1983. – 80с.
35. Мамчур Ф.Т. Довідник з фітотерапії. – К., 1986. – 150 а
36. Мащенко Н. П., Мурашко В. А. Потребление микронутрентов населением, проживающим в загрязненных радионуклидами областях // Мат. Науч. конф. «Научные разработки продуктов питания». – К., 1993. – С.45.
37. Медицина в Риме // В кн. Винничук Л. Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима – М., 1988. – С. 244–251.
38. Медкова И.Л., Павлова Т.Н. Пища, которая лечит. – М., 1995. – 512 с.
39. Милтс А. А. Гармония и дисгармония личности: Филос.-этич. очерк. – М., 1990. – 222 с.
40. Михайлов В.С. и др. Культура питания и здоровье семьи. – М., 1997. – 208с.
41. Михайлов В. С., Игнатъев А. Д., Сафонова Л. В. Вегетарианские блюда. – М., 1980. –144с.
42. Мольц М. Я – это Я, или Как стать счастливым /Предисловие В. П. Зинченко, Е. Б. Моргулова. – М., 1994. – 192 с.
43. Новиков Р. А., Жирицкий А. К. и др. Глобальная экологическая проблема. – М., 1988. – 206 с.
44. Околітенко Н. Ритми, що пронизують буття. // Людина і світ, 1989. – №2. – С. 19 – 24.
45. Отрегулировать ритмы – побочная болезнь //Гиппократ, 1977. – № 4. -С.9.
46. Павлов А. В., Романенко Н. А., Хижняк Н. И. Биологическое загрязнение окружающей среды и здоровье человека. – К., 1992. – 323 с.
47. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека. – К., 1989.–169 с.
48. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К., 1986. – 152 с.
49. Подшибякин А. К. Закаливание человека. – К., 1968. – 79 с.
50. Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 1996. – 286 с.
51. Салій Н. С., Матасар І. Т. Наказано вижити (харчування і здоров'я населення України) // Проблеми питань й здоров'я. – 1996. – № 1. — С.13–14.
52. Селье Г. Стресе без дистресса. – М., 1982. – 127 с.
53. Синяков А. Лечебный гербарий.// Гармония, 1991. -№ 2. — С. 60-61.
54. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991 – 588 с.
55. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М., 1971 – 456 с.

56. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М. И. Фонарева. – Л., 1983. – 360 с.
57. Уокер Н. В. Лечение сырыми овощными соками / Под ред. Р. Д. Поуп. – Одесса, 1990. – 107 с.
58. У сов И. П. Здоровый ребенок: Справочник педиатра. – Мн., 1994. – 446 с.
59. Фолкэн Чак Т. Психология – это просто. – М., 1998. – 640 с.
60. Франц Александер, Шелтон Селесник. Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней. – М., 1995. – 602 с.
61. Фролькис В. В., Долголетие: действительное и возможное. – К., 1989. – 245с.
62. Фромм Э. Человек для себя /Послеслов. Л. А. Чернышевой. – Мн., 1992. -253 с.
63. Хелена Корнелиус, Шошана Фэйр. Выиграть может каждый (Практическое руководство по конфликтологии). – М., 1992. – 212 с.
64. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К., 1995. – С. 27–33.
65. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М., 1988. -190с.
66. Царенко А.В. Яцук Т.Ф. Валеология [Підр. для 8-9 кл. серед. загальноосвіт. шк.] – К., 1998 – 136 с.
67. Цветков З.А. Мастер самопознания, или погружение в Я. – СПб., 1995. -192с.
68. Целитель духа и тела / Составление В. В. Колесника. – Х., 1993. – 256 с.
69. Чарлтон З. Основные принципы обучения здоровому образу жизни //Вопросы психологии. – 1997. – №2. – С.3-13.
70. Чусов Ю. Н. Закаливание школьников: Пособие для учителей. – М., 1985. – 128 с.
71. Шелтон Г. Правильное питание. – «Ортотрофия». – М., 1992. – 69 с.
72. Шкільний курс «Валеологія»: збірник матеріалів. – К., 1994. – С. 94.
73. Шмидт А.А. Вопросы питания здорового и больного человека. – Рига, 1960.-68с.
74. Энтин Г. М. Борьба с вредными привычками. – М., 1991. – 87 с.
75. Язловецкий В. С. Основы диагностики здоров'я та нетрадиційні методи оздоровлення. – Кіровоград, 1997. – 62 с.
76. Язловецкий В. С. Методика викладання в спеціальних групах з основами лікувальної фізичної культури. – Кіровоград, 1987. – 74 с.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Вікова фізіологія і валеологія»

Укладач: *Омері Ірина Дмитрівна*, кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії і фізіології людини Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка