



Центральноукраїнський
державний
педагогічний
університет
імені Володимира
Винниченка

Силабус навчальної дисципліни

Вікова фізіологія та валеологія

Обов'язковий компонент (цикл психолого-педагогічної підготовки)

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка			
Спеціальність	014 Середня освіта (Інформатика)			
Освітня програма	Середня освіта (Інформатика та математика)			
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)			
Форма навчання	денна			
Курс	I			
Семестр	II			
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	tvrud35@gmail.com			
Кафедра	Педагогіки спеціальної та соціальної 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	– Ураховуючи 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; – 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;

- 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;
- 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 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 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

Програмні результати

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти зможуть:

- планувати й організовувати навчально-виховний процес з формування, збереження і зміцнення здоров'я учнів;
- впроваджувати в шкільну практику оптимальні методи і прийоми навчання, тренінгові методики формування в учнів психологічних установок, знань, навичок щодо зміцнення і збереження свого здоров'я;
- з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей розвитку дітей і молоді формувати у них несприятливість до алкоголю, нікотину, наркотичних речовин;
- здійснювати профілактичні заходи щодо хвороб, на поширення яких впливають шкідливі звички;
- забезпечувати співпрацю з батьками учнів, громадськими організаціями, засобами масової інформації з проблем виховання у молоді здорового способу життя та відповідального ставлення до свого власного життя;
- своїм особистим прикладом пропагувати здоровий спосіб життя, культуру здоров'я

Зміст дисципліни

Змістовий модуль 1. Вікові особливості розвитку та росту дитини. Формування культури здоров'я молоді у підготовці майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів

Вікова фізіологія. Предмет і завдання вікової фізіології. 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.

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.

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 валеологія» 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 впродовж усього семестру.

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

Політика курсу

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 запізнь на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.

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.

Високо цінується академічна доброчесність. До всіх студентів освітньої програми відбувається абсолютно рівне ставлення. Навіть окремий випадок порушення академічної доброчесності є серйозним проступком, який може призвести до несправедливого перерозподілу оцінок і, як наслідок, загального рейтингу студентів. Мінімальне покарання для студентів, яких спіймали на обмані чи плагіаті під час тесту чи підсумкового контролю, буде нульовим для цього завдання з послідовним зниженням підсумкової

	оцінки дисципліни принаймні на одну літеру. Будь ласка, поставтесь до цього питання серйозно та відповідально
Інформаційне забезпечення	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/
Матеріально-технічне забезпечення	<p><i>Аудиторія теоретичного навчання _____</i></p> <p>Обладнання для виконання практичних робіт: <i>секундомір, ваги, тонометр, фонендоскоп, джгут, спірометр, навчальні стенди, ноутбук, смартфон.</i></p> <p>Наукова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – М.: Фізкультура и спорт, 1990. – 208 с. 2. Валеология: навч. посібник в 2 ч. / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін. – Полтава: Скайтек, 2000. – 306 с. 3. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник / Р.О. Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с. – (Медицина. Здоров'я). 4. Грибан В.Г. Валеология / В.Г. Грибан. – [2-е вид.] – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 342 с. 5. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. – Тернопіль: Арістон, 1999. – 368 с. 6. Козлова В.А. Основи валеології: навчальний посібник / В.А. Козлова. – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2012. – 352 с. 7. Руденко Т.В. Лабораторний практикум з вікової фізіології та валеології. – Кропивницький, 2019. – 36 с. 8. Руденко Т.В. Основи вікової фізіології та валеології. – Харків, 2019. – 172 с. 9. Руденко Т.В. Практикум з вікової фізіології та валеології: навч.-метод. посібн. – 2-ге вид., перероб. – Харків, 2018. – 92 с. 10. Скороход В.М. Вікова фізіологія та валеологія / В.М. Скороход, Т.В. Руденко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. – 304 с. 11. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с. 12. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / За ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець-Подільського держпедуніверситету, 2000. – 408 с. 13. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекцій / Н.Н. Мохнач. – Ростов н/Д: «Фенікс», 2004. – 256 с. 14. 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.

15. Скороход В.М. Вікова фізіологія та валеологія / В.М. Скороход, Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 204 с.

16. Скороход В.М. Інфекційні і венеричні захворювання та їх профілактика / В.М. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. – 88 с.

17. Скороход Т.В. Формування здорового способу життя молоді / Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 216 с.

18. 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.

19. 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.