

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

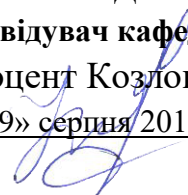
Кафедра спеціальної освіти та здоров'я людини

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри

доцент Козлова В.А.

«29» серпня 2019 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вікова фізіологія та валеологія

Спеціальність 014 Середня освіта (Географія)
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма Середня освіта (Географія та Мова і література (англійська))
(назва)

Факультет природничо-географічний
(назва інституту, факультету, відділення)

форма навчання денна
(денна, заочна,)

2019 – 2020 навчальний рік

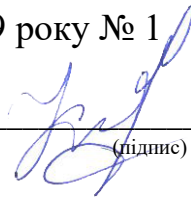
Робоча програма з вікової фізіології та валеології для студентів
за спеціальністю 014 Середня освіта (Географія)

Розробник: Руденко Тетяна Володимирівна,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти та
здоров'я людини

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри спеціальної освіти та здоров'я
людини

Протокол від «29» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри _____



(підпис)

_____ Козлова В.А.

(прізвище та ініціали)

© _____, 2019 рік

© _____, 2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність/напрямок, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Нормативна
Модулів – 2	Спеціальність: 014 Середня освіта (Географія)	Рік підготовки
Змістових модулів – 2		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		Семестр
Загальна кількість годин – 90		2-й
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3,5	Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)	18 год.
		Практичні, семінарські
		16 год.
		Самостійна робота
		56 год.
		Вид контролю:
	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» є:

- виховання розуміння сучасних демографічних проблем; усвідомлення їх важливості і актуальності;
- розвиток готовності педагога формувати, зберігати і покращувати здоров'я дитини;
- формування у майбутнього педагога відповідальності за власне здоров'я;
- формування у педагога системно-цілісних уявлень про здоров'я як цінну категорію;
- формування теоретичних знань з вікової фізіології та валеології;
- усвідомлення поняття про фізіологічний процес та основні патологічні зміни, що виникають внаслідок впливу зовнішнього та внутрішнього середовища;

- оволодіння методиками оцінювання рівня здоров'я і валеологічного моніторингу;
- розвиток умінь приймати відповідальні рішення щодо проблем збереження здоров'я населення і власного здоров'я;
- відродження кращих традицій української педагогіки, зокрема родинної педагогіки, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дитини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» у студента мають бути сформовані такі **компетентності**:

Загальні:

ЗК2 – здатність до критичного осмислення проблем у навчанні та/або професійній діяльності та на межі предметних галузей, зрозумілого і недвозначного донесення власних висновків, а також знань і пояснень, що їх обґрунтовують, до осіб, які навчаються.

ЗК6 – навички забезпечення безпеки життєдіяльності та здорового способу життя, збереження здоров'я і високої працездатності.

Фахові:

ФК8 – здатність планувати та конструювати процес навчання географії в школі відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці, з врахуванням гігієнічних вимог, основних дидактичних принципів, вікових та індивідуальних особливостей учнів із застосуванням сучасних методик і освітніх технологій, у тому числі й інформаційних; здатність реалізовувати краєзнавчий підхід на уроках географії, у позакласній та позашкільній діяльності.

Програмні результати навчання:

ПРН4 – *знає* психолого-педагогічні аспекти навчання і виховання учнів, сучасні теоретичні та прикладні основи методики навчання географії в загальноосвітній школі, вимоги безпеки життєдіяльності й охорони праці в загальноосвітньому навчальному закладі;

ПРН13 – *виконує* функціональні обов'язки вчителя географії та класного керівника, педагогічно мислить, *аналізує* педагогічну дійсність, застосовує творчий підхід до педагогічної діяльності, моделює та розв'язує педагогічні ситуації, *планує* навчально-виховну роботу з дітьми, педагогами та батьками, *застосовує* індивідуальний підхід, *дотримується* педагогічного такту.

ПРН16 – *планує* та конструює процес навчання географії в школі відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці, з врахуванням гігієнічних вимог, основних дидактичних принципів, вікових та індивідуальних особливостей учнів із застосуванням сучасних методик і освітніх технологій, у тому числі й інформаційних; *реалізує* краєзнавчий підхід на уроках географії, у позакласній та позашкільній діяльності.

3. Тематичний план навчальної дисципліни

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

Тема 1. 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.

Тема 2. 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.

Тема 3. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

Рухова активність і здоров'я. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я.

Профілактика захворювань серцево-судинної системи. Цукровий діабет – глобальна епідемія людства.

Формування правильної постави і профілактика плоскостопості у дітей.

Тема 4. Фізіолого-гігієнічні основи харчування.

Значення харчування у життєдіяльності людини. Режим раціонального харчування. Високий рівень захворюваності молоді як результат нездорового харчування. Йодна недостатність та шляхи її подолання.

Тема 5. Особиста гігієна.

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

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

Тема 6. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин.

Шкільний стрес як один із основних факторів зниження рівня здоров'я учнів. Профілактика шкільного стресу.

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

Тема 7. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом.

Сутність поняття статевого виховання. Основні вимоги до організації статевого виховання. Сучасні методи контрацепції, аборт та його наслідки для організму жінки. Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (сифіліс, гонорея, трихомоніаз, хламідіоз) та їх профілактика.

Тема 8. 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.

Тема 9. 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.

4. Структура навчальної дисципліни

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

5. Темі практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вікова фізіологія	6
2	Основи здорового способу життя	1

3	Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	1
4	Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	1
5	Основи особистої гігієни	1
6	Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин	2
7	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом	2
8	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації в Україні	2
	Разом	16

6. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вікова фізіологія	8
2	Основи здорового способу життя	6
3	Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	4
4	Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	6
5	Основи особистої гігієни	6
6	Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин	8
7	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом	6
8	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації в Україні	8
9	Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	4
	Разом	56

7. Індивідуальні завдання

Теми рефератів:

1. Принципи формування здорового способу життя молоді.
2. Досвід видатних педагогів України з питань збереження і зміцнення здоров'я молоді.
3. Стан здоров'я молоді в Україні у третьому тисячолітті.
4. Стан здоров'я населення України.
5. Європейська освіта про здоровий спосіб життя.
6. Сучасні наукові дослідження проблеми фізичного здоров'я молоді.
7. Фізичне здоров'я людини, його сутність, форми виявлення.
8. Фізична культура і здоров'я.
9. Форми і методи розвитку фізичного здоров'я школярів у сім'ї та школі.
10. Раціональне харчування і здоров'я.

11. Недостатнє харчування та його наслідки.
12. Екологічно чисті продукти і їх роль в житті людини.
13. Надмірне харчування та його наслідки.
14. Роль вітамінів у раціональному харчуванні.
15. Проблема йодної недостатності та шляхи її подолання.
16. Вплив на серцево-судинну систему нераціонального харчування.
17. Валеологічні аспекти статевого виховання дітей та підлітків.
18. Причини і наслідки раннього початку статевого життя.
19. Вплив засобів масової інформації на формування культури підлітків.
20. Значення здорового способу життя для нормального статевого розвитку людини.
21. Взаємовплив сім'ї та школи на статеве виховання молоді.
22. Фізичне здоров'я чоловіка та жінки як необхідна умова повноцінних статевих стосунків у сім'ї.
23. Вплив алкоголю на основні системи організму людини.
24. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики алкоголізму в Україні.
25. Світові тенденції та ситуація в Україні щодо поширення захворювань і смертності, пов'язаних з курінням.
26. Вплив куріння на основні системи організму людини.
27. Соціальні та психологічні передумови вживання тютюну.
28. Куріння і здоров'я майбутніх дітей.
29. Вплив наркотичних речовин на основні системи організму людини.
30. Вплив наркотиків на репродуктивну систему чоловіка та жінки й на розвиток їхнього плоду.
31. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків.
32. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин.
33. Динаміка поширення тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед молоді України.
34. Профілактика ВІЛ-інфекцій в системі шкільної освіти.
35. Профілактика венеричних захворювань.
36. Профілактика туберкульозу.
37. Вплив шкідливих звичок на організм жінки.

8. Методи навчання

лекція, розповідь, пояснення, бесіда, диспут, дискусія, ілюстрація, демонстрація, самостійна робота з студентів з різними джерелами інформації; складання конспектів (тез); підготовка рефератів, доповідей, повідомлень, презентацій

9. Методи контролю

Поточний контроль: усне та письмове опитування, поточне тестування, тестовий контроль з кожного розділу, виступи на семінарських заняттях, експрес-контроль, контроль засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо

Підсумковий контроль: залік.

10. Схема нарахування балів, які отримують студенти

Поточний контроль, самостійна робота										Індиві- дуальне завдання	Сума
Розділ 1					КР	Розділ 2			КР		
T1	T2	T3	T4	T5		T6	T7	T8			
5	5/5	5	5/5	5	15	5/5	5	5/5	15	10	100

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90-100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Підсумковий контроль

Питання до заліку

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. Цукровий діабет – глобальна епідемія людства.

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

12. Рекомендована література

Основна

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.

Допоміжна

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.

13. Інформаційні ресурси

http://www.mon.gov.ua/	Міністерство освіти і науки України Офіційний веб-сайт
www.nbuv.gov.ua	Національна бібліотека України ім. І.І. Вернадського
http://library.kr.ua/	Обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д. І. Чижевського