

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет педагогіки та психології
Кафедра спеціальної освіти
та здоров'я людини



ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ

СИЛАБУС

2019 – 2020 навчальний рік

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

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

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

Протокол від «29» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри  (Козлова В.А.)

Розробник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти та здоров'я людини Руденко Т.В.

1. Ел. адреса: tvrud35@gmail.com

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
Спеціальність:	014 Середня освіта (Географія)
Освітня програма:	Середня освіта (Географія та Мова і література (англійська))
Рівень вищої освіти:	I (бакалаврський)
Форма навчання:	Денна
Курс:	I
Семестр:	II
Тип дисципліни:	Нормативна
Кількість кредитів	3
Блоків (модулів)	2
Загальна кількість годин	90
Тижневих годин для денної форми навчання:	2
Лекції	18 год.
Практичні, семінарські	16 год.
Лабораторні	–
Самостійна робота	56 год.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)	–
Вид підсумкового контролю:	Залік
Сторінка дисципліни на сайті університету	
Зв'язок з іншими дисциплінами	Педагогіка, методика навчання географії, методика навчання англійської мови, інклюзивна освіта

3-4. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: 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.

Завдання: 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 студент повинен

знати:

- предмет та завдання валеології і вікової фізіології;
- 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;
- валеологічне значення їжі;
- особливості раціонального харчування;
- гігієнічні правила, які б сприяли зміцненню індивідуального здоров'я
- аспекти репродуктивного здоров'я і статевих виховання;
- закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров'я сучасної людини.

вміти:

- визначати загальнобіологічні та спеціальні поняття;
- застосовувати конкретні знання для пояснення фізіологічних процесів, еволюційних особливостей, екологічних ситуацій;
- досліджувати фізіологічний стан систем органів власного організму за спеціальними методиками;
- 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;
- застосовувати гігієнічні знання для збереження і зміцнення індивідуального здоров'я школярів.
- впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, зараження СНІДу, розраховані на різні цільові аудиторії (школярів, батьків, груп ризику).

Компетентності, які формуються при вивченні дисципліни:

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.

5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж. / дата / год.	Тема, план	Форма діяльності (заняття) /	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання
Тиж. 1-10. 20 акад. год.	<p>Модуль 1. Вікові особливості розвитку та росту дитини. Формування культури здоров'я молоді у підготовці майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів.</p> <p>Тема 1. Вікова фізіологія.</p> <p>1. Закономірності розвитку та росту дитини. Розвиток рухів.</p> <p>2. Особливості вищої нервової діяльності у дитини і підлітка.</p> <p>3. Вікові особливості органів чуття.</p> <p>4. Вікові особливості крові та кровообігу, органів дихання, травлення, залоз внутрішньої секреції.</p> <p>5. Особливості періоду статевого дозрівання у хлопчиків та дівчаток. Акселерація.</p>	<p>Лекція 4 год.</p> <p>Практичне заняття 6 год.</p>		<p>8 год.</p> <p>1. Закономірності розвитку та росту дитини. Розвиток рухів.</p> <p>2. Особливості вищої нервової діяльності у дитини і підлітка.</p> <p>3. Особливості періоду статевого дозрівання у хлопчиків та дівчаток.</p> <p>4. Акселерація.</p>		
	<p>Тема 2. Основи здорового способу життя.</p> <p>1. Предмет і завдання валеології як науки. Мета та основні принципи валеологічної освіти.</p> <p>2. Поняття про здоров'я і його основні складові.</p> <p>3. Здоров'я і хвороба як дві основні категорії, що визначають стан організму людини.</p> <p>4. Основні фактори, що впливають на здоров'я людини.</p>	<p>Лекція 2 год.</p> <p>Практичне заняття 1 год.</p>		<p>6 год.</p> <p>1) Сучасні наукові підходи до розуміння сутності чинників здоров'я людини</p> <p>2) Соціальні, психологічні та педагогічні методи мотивування до здорового способу життя.</p> <p>3) Психологічні механізми здорової поведінки та здорового способу життя</p>		
	<p>Тема 3. Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.</p> <p>1. Рухова активність і здоров'я. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я.</p> <p>2. Профілактика захворювань серцево-судинної системи. Цукровий діабет – глобальна епідемія людства.</p>	<p>Лекція 2 год.</p> <p>Практичне заняття 1 год.</p>		<p>4 год.</p> <p>1. Цукровий діабет – глобальна епідемія людства.</p> <p>2. Профілактика плоскостопості у дітей.</p>		

	3. Формування правильної постави і профілактика плоскостопості у дітей.				
	Тема 4. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування. 1. Значення харчування у життєдіяльності людини. Режим раціонального харчування. 2. Високий рівень захворюваності молоді як результат нездорового харчування. 3. Екологічно чисті продукти та їх роль в житті людини. 4. Роль вітамінів у раціональному харчуванні. 5. Надмірне харчування та його наслідки. 6. Йодна недостатність та шляхи її подолання.	Лекція 1 год. Практичне заняття 1 год.		6 год. 1. Значення раціонального харчування для здоров'я людини. 2. Недостатнє та надмірне харчування. Його наслідки. 3. Роль вітамінів у раціональному харчуванні. 4. Проблема йодної недостатності та шляхи її подолання.	
	Тема 5. Особиста гігієна. 1. Вплив особистої гігієни на здоров'я людини. 2. Гігієна шкіри, зубів, порожнини рота, носа. 3. Догляд за волоссям. 4. Фізіолого-гігієнічні вимоги до одягу та взуття.	Лекція 1 год. Практичне заняття 1 год.		6 год. 1. Вплив особистої гігієни на здоров'я людини. 2. Гігієна шкіри, ротової порожнини, носа. Догляд за волоссям. 3. Фізіолого-гігієнічні вимоги до одягу та взуття.	
Тиж. 11-16. 14 акад. год.	Модуль 2. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Оздоровчі системи. Тема 6. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. 1. Шкільний стрес як один із основних факторів зниження рівня здоров'я учнів. Профілактика шкільного стресу. 2. Куріння. Вплив куріння на основні системи організму. Хвороби спричинені тютюнокурінням. 3. Алкоголізм. Вплив алкоголю на основні системи організму людини. Наслідки вживання алкоголю.	Лекція 2 год. Практичне заняття 2 год.		8 год. Превентивна просвітницька робота з учнями як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин <i>Презентації на теми:</i> 1. Вплив куріння на основні системи організму людини;	

	<p>4. Наркоманія. Причини вживання наркотичних речовин і їх вплив на характер і поведінку підлітків. Наслідки вживання наркотичних речовин для організму людини.</p> <p>5. Методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх. Профілактика шкідливих звичок.</p>			<p>2. Вплив алкоголю на основні системи організму людини;</p> <p>3. Наслідки вживання наркотичних речовин для організму людини</p>		
	<p>Тема 7. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом.</p> <p>1. Сутність поняття статевого виховання.</p> <p>2. Валеологічні аспекти статевого виховання дітей та підлітків.</p> <p>3. Причини і наслідки раннього початку статевого життя.</p> <p>4. Вплив засобів масової інформації на формування культури підлітків.</p> <p>5. Значення здорового способу життя для нормального статевого розвитку людини.</p> <p>6. Взаємовплив сім'ї та школи на статеве виховання молоді.</p> <p>7. Фізичне здоров'я чоловіка та жінки як необхідна умова повноцінних статевих стосунків у сім'ї.</p> <p>8. Сучасні методи контрацепції, аборт та його наслідки для організму жінки.</p> <p>9. Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (сифіліс, гонорея, трихомоніаз, хламідіоз) та їх профілактика.</p>	<p>Лекція 1 год.</p> <p>Практичне заняття 2 год.</p>		<p><i>6 год.</i></p> <p>1. Причини і наслідки раннього початку статевого життя.</p> <p>2. Сучасні методи контрацепції, аборт та його наслідки для організму жінки.</p> <p>3. Профілактика венеричних захворювань</p>		
	<p>Тема 8. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.</p> <p>1. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації в Україні.</p> <p>2. Загальна характеристика інфекційних хвороб. Поняття про імунітет, його форми. Щеплення на сучасному етапі.</p>	<p>Лекція 4 год.</p> <p>Практичне заняття 2 год.</p>		<p><i>8 год.</i></p> <p><i>Презентації на теми:</i></p> <p>1. Основні профілактичні заходи щодо запобігання туберкульозу</p> <p>2. Профілактика ВІЛ-інфекцій в системі шкільної освіти</p>		

	3. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення (СНІД, туберкульоз, вірусний гепатит) і їх профілактика.			3. Вірусний гепатит: види, діагностика, профілактика		
	<p>Тема 9. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя.</p> <p>1. Основні принципи та вимоги до індивідуальних оздоровчих систем.</p> <p>2. Природні засоби оздоровлення (загартування сонцем, повітрям, водою).</p> <p>3. Гігієнічні основи загартування дітей (повітряні ванни, загартування сонцем, водою). Контрастне і нетрадиційне загартування.</p>	Лекція 1 год.		<p>4 год.</p> <p>Природні засоби оздоровлення організму людини:</p> <ul style="list-style-type: none"> - загартування сонцем; - загартування повітрям; - загартування водою; 		

6. Плани практичних і семінарських занять

Практичне заняття 1. Вікова фізіологія.

Питання до практичного заняття:

1. Оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків.
 - 1.1. Вимірювання маси тіла, зросту, окружності грудної клітки, окружності голови.
 - 1.2. Оцінка маси тіла методом антропометричних стандартів та індексів.
 - 1.3. Оцінка пропорційності співвідношень між частинами тіла.
2. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи.
 - 2.1. Визначення частоти пульсу при різних станах організму.
 - 2.2. Вимірювання артеріального тиску.
 - 2.3. Визначення рівня функціонального стану серцево-судинної системи за допомогою тестів.
3. Оцінка функціонального стану дихальної системи.
 - 3.1. Визначення частоти дихання.
 - 3.2. Визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ).
 - 3.3. Визначення рівня функціонального стану дихальної системи за допомогою проб Штанге, Генчі, Серкіна.

Рекомендована література до теми:

Основна: 7, 8, 9, 11.

Допоміжна: 14.

Семінар № 1. Вікова фізіологія.

Питання до семінарського заняття:

1. Закономірності розвитку та росту дитини. Розвиток рухів.
2. Особливості вищої нервової діяльності у дитини і підлітка.
3. Вікові особливості органів чуття.
4. Вікові особливості крові та кровообігу, органів дихання, травлення, залоз внутрішньої секреції.
5. Особливості періоду статевого дозрівання у хлопчиків та дівчаток. Акселерація.

Рекомендована література до теми:

Основна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11.

Допоміжна: 13, 15.

Практичне заняття 2. Вікова фізіологія.

Питання до практичного заняття:

1. Дослідження вегетативних рефлексів.
 - 1.1. Очно-серцевий рефлекс Ашнера.
 - 1.2. Орто-статичний рефлекс.
2. Визначення рівня стійкості уваги.
3. Визначення рівня обсягу уваги.
4. Визначення типу реактивності методом психологічного спостереження.
5. Визначення біоритмічного типу працездатності людини за Остбергом.

Рекомендована література до теми:

Основна: 7, 8, 9, 10.

Допоміжна: 14.

Семінар № 2. Основи здорового способу життя.

Питання до семінарського заняття:

1. Предмет і завдання валеології як науки. Мета та основні принципи валеологічної освіти.
2. Поняття про здоров'я і його основні складові.
3. Здоров'я і хвороба як дві основні категорії, що визначають стан організму людини.
4. Основні фактори, що впливають на здоров'я людини.

Рекомендована література до теми:

Основна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10.

Допоміжна: 12, 13, 17.

Семінар № 3. Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

Питання до семінарського заняття:

1. Рухова активність і здоров'я. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я.
2. Профілактика захворювань серцево-судинної системи. Цукровий діабет – глобальна епідемія людства.
3. Формування правильної постави і профілактика плоскостопості у дітей.

Рекомендована література до теми:

Основна: 2, 3, 4, 5, 6, 10.

Допоміжна: 12, 13, 17.

Практичне заняття 3. Визначення рівня здоров'я за допомогою експрес-тестів.

Питання до практичного заняття:

1. Експрес-оцінка фізичного здоров'я за допомогою індексів: Кетле 2, Робінсона, Скібінського, Шаповалової, Руф'є.
2. Визначення стану здоров'я за допомогою експрес-тесту СОЗ (самооцінка здоров'я).
3. Визначення біологічного віку людини.

Рекомендована література до теми:

Основна: 7, 8, 9, 11.

Допоміжна: 14.

Семінар № 4. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування.

Питання до семінарського заняття:

1. Значення харчування у життєдіяльності людини. Режим раціонального харчування.
2. Високий рівень захворюваності молоді як результат нездорового харчування.
3. Екологічно чисті продукти та їх роль в житті людини.
4. Роль вітамінів у раціональному харчуванні.
5. Надмірне харчування та його наслідки.
6. Йодна недостатність та шляхи її подолання.

Рекомендована література до теми:

Основна: 2, 3, 4, 5, 6, 10.

Допоміжна: 12, 17.

Практичне заняття 4. Гігієнічні основи раціонального харчування.

Питання до практичного заняття:

1. Визначення основного обміну.
2. Визначення індивідуального харчового раціону.

3. Складання й оцінка свого добового харчового раціону.
4. Ознайомлення з основами класифікації харчових добавок.

Рекомендована література до теми:

Основна: 7, 8, 9.
Допоміжна: 14.

Семинар № 5. Особиста гігієна.

Питання до семінарського заняття:

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

Рекомендована література до теми:

Основна: 2, 4, 5.

Семинар № 6. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин.

Питання до семінарського заняття:

1. Шкільний стрес як один із основних факторів зниження рівня здоров'я учнів. Профілактика шкільного стресу.
2. Куріння. Вплив куріння на основні системи організму людини. Соціальні та психофізіологічні передумови вживання тютюну. Хвороби спричинені тютюнокурінням.
3. Алкоголізм. Вплив алкоголю на основні системи організму людини. Наслідки вживання алкоголю. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики алкоголізму в Україні.
4. Наркоманія. Причини вживання наркотичних речовин і їх вплив на характер і поведінку підлітків. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків. Наслідки вживання наркотичних речовин для організму людини.
5. Методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх. Профілактика шкідливих звичок.

Рекомендована література до теми:

Основна: 2, 4, 6, 10.
Допоміжна: 15.

Семинар № 7. Статеве виховання як основа формування здоров'я сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом.

Питання до семінарського заняття:

1. Сутність поняття статевого виховання.
2. Валеологічні аспекти статевого виховання дітей та підлітків.
3. Причини і наслідки раннього початку статевого життя.
4. Вплив засобів масової інформації на формування культури підлітків.
5. Значення здорового способу життя для нормального статевого розвитку людини.
6. Взаємовплив сім'ї та школи на статеве виховання молоді.
7. Фізичне здоров'я чоловіка та жінки як необхідна умова повноцінних статевих стосунків у сім'ї.

8. Сучасні методи контрацепції, аборт та його наслідки для організму жінки.
9. Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (сифіліс, гонорея, трихомоніаз, хламідіоз) та їх профілактика.

Рекомендована література до теми:

Основна: 2, 3, 5, 10.

Допоміжна: 15.

Семінар № 8. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.

Питання до семінарського заняття:

1. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації в Україні.
2. Загальна характеристика інфекційних хвороб. Поняття про імунітет, його форми. Щеплення на сучасному етапі.
3. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення (СНІД, туберкульоз, вірусний гепатит) і їх профілактика.

Рекомендована література до теми:

Основна: 5, 10.

Допоміжна: 16, 19.

Семінар № 9. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя.

Питання до семінарського заняття:

1. Основні принципи та вимоги до індивідуальних оздоровчих систем.
2. Природні засоби оздоровлення (загартування сонцем, повітрям, водою).
3. Гігієнічні основи загартування дітей (повітряні ванни, загартування сонцем, водою). Контрастне і нетрадиційне загартування.

Рекомендована література до теми:

Основна: 2, 5, 6.

Допоміжна: 12.

7. Література для вивчення дисципліни.

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. Валеологія. 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.

Інформаційні ресурси

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

8. Політика виставлення балів. Вимоги викладача.

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації освітнього процесу за кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання.

8.1. Поточний контроль. Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до модулів) під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на

консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажання підвищити попереднє оцінювання) та активності студента на занятті.

Форми поточного контролю: 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.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
- аналіз джерельної та монографічної літератури;
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
- самостійне опрацювання тем;
- підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів;
- систематичність роботи на семінарських заняттях, активність під час обговорення питань.

Критеріями оцінки є:

усні відповіді:

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, цілісність, системність відповіді, культура мови;
- самостійність суджень студента і творчість мислення, його теоретичний рівень;
- використання основної та додаткової літератури;
- аналітичні узагальнення, вміння робити порівняльний аналіз;
- рівень сформованості і здатності вирішувати комунікативні завдання, визначені в робочій навчальній програмі (організація дискусії із проблемного питання, вміння давати стислі й місткі відповіді опонентам у дискусії, аргументовано захищати свою концепцію і висновки, підводити висновки за результатами дискусії);

виконання письмових завдань:

- логічність, вміння формулювати висновки;
- акуратність оформлення письмової роботи.

Максимальний бал за виступ з питань певної теми модуля на **практичному або семінарському занятті – 5 балів:**

Кількість балів	Критерії оцінювання
5	студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше, бачить міжпредметні зв'язки, наводить аргументи, робить покликання на потрібну літературу. Обов'язковим є ознайомлення з додатковою літературою, її опрацювання і використання під час розкриття питання. Студент робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує

4	студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, коментарем теоретичного матеріалу. Не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей
3	студент засвоїв матеріал на рівні переказування, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок
2	студент невпевнено переказує матеріал, не завжди вправно ілюструючи його. Під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок

Якщо студент жодного разу не відповідав на практичних або семінарських заняттях, матиме за відповідний поточний контроль 0 балів.

Для проведення контрольних робіт розроблені контрольні завдання.

У процесі виконання контрольних завдань студент може користуватися лише тими допоміжними матеріалами, які визначені викладачем. Студентові забороняється в будь-якій формі обмінюватися інформацією з іншими студентами та користуватися матеріалами, крім дозволених. За умови порушення студентом установлених правил виконання роботи викладач позбавляє можливості продовжувати виконання контрольних завдань, не перевіряє роботу, робить на ній відповідний запис і оцінює нулем балів. Результати контрольного заходу студента, який не з'явився на нього, також оцінюються нулем балів незалежно від причини.

Перескладання контрольної роботи допускається в терміни, визначені викладачем, під час поточних консультацій.

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 практичні або семінарські заняття, захистити реферати, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

8.2. 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.

Залік виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру.

Усім студентам, які повністю виконали навчальний план і позитивно атестовані з цієї дисципліни за кредитно-трансферною накопичувальною системою (набрали не менше 60 % від 100 балів), сумарний результат семестрового контролю в балах та дворівневою шкалою «зараховано», «не зараховано», за шкалою ЄКТС заноситься у Відомість обліку успішності, Залікову книжку студента. Заповнена та оформлена відомість обліку успішності повертається у деканат у визначений термін особисто викладачем.

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

8.3. Розподіл 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

9. 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.