



**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ШКІЛЬНА ГІГІЄНА
2021-2022 Н.Р.**

**АНОТАЦІЯ
ДИСЦИПЛІНИ**

Дисципліна «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти компетентностей стосовно загальних закономірностей росту і розвитку дітей; особливостей функціонування цілісного організму, його систем та органів на різних етапах онтогенезу; методичних особливостей застосування фізіологічних методів оцінки функціонального стану учнів; профілактики найбільш поширених захворювань фізіологічних систем організму дітей; особливостей невідкладних станів та алгоритму надання невідкладної допомоги при цих станах; гігієни функціональних систем організму; гігієнічних вимог до організації навчально-виховної роботи у школі.

1.Опис навчальної дисципліни

Ступінь вищої освіти	Магістр
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Освітня програма	Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Загальний обсяг дисципліни	3 кредити ECTS
Статус дисципліни	Вибіркова
Факультет	Біолого-природничий
Кафедра	анатомії, фізіології та валеології
Курс	1
Семестр	1
Вид підсумкового контролю	залік
Мова навчання	українська
Види занять	лекції, практичні заняття, самостійна робота
Методи навчання	словесні, наочні, практичні, репродуктивні, пошукові, аналітичні, дискусія
Форма навчання	очна, дистанційна
Лінк на дисципліну	

Розподіл годин за видами робіт													
Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин							Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота	Залік		Екзамен	
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Денна	1	I	90/3	30	18		12		60		+		
2. Викладач													
ЛУПАК Оксана Миколаївна E-mail: oksana_lupak@ukr.net Тел.: +80973839542			Доцент, кандидат сільськогосподарських наук Провідний викладач з дисципліни										
3. Характеристика навчальної дисципліни													
Мета навчання			<p>передбачає професійну підготовку здобувачів вищої освіти, які повинні отримати ґрунтовні знання про ріст і розвиток людського організму, його специфіку у дитячому та підлітковому віці, а також про гігієнічні вимоги і нормативи, необхідні у роботі педагога з метою створення оптимальних умов навчання і виховання та забезпечення індивідуального здоров'я учнів.</p>										
Компетентності			<ul style="list-style-type: none"> • Знання і розуміння предметної області та розуміння професії. • Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості (підприємницька компетентність). • Здатність до адаптації та дій в новій професійній ситуації. • Здатність і готовність здійснювати управління процесами педагогічної діяльності, володіти сучасними технологіями в управлінні освітою. • Здатність забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів. • Виконання типових завдань управлінського, інноваційного та дослідницького характеру шляхом оволодіння фаховими знаннями в галузях біологічної освіти у контексті навчання і професійної діяльності. • Здатність використовувати знання і практичні навички у галузі біологічних наук та на межі предметних галузей та вирішувати складні задачі і 										

	<p>проблеми, які потребують інтеграції знань.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя. <p>Здатність забезпечувати належний рівень навчання з предмету «Біологія і Екологія» відповідно до діючих навчальних програм стандартного та профільного рівнів.</p>
<p>Результати навчання</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Володіти сучасними технологіями управління освітою, навичками наукової та організаційної діяльності. • Набувати спеціалізовані концептуальні знання з біологічних наук, які є основою для критичного мислення та педагогічної діяльності. • Популяризувати здоровий та безпечний способи життя, формувати стійкий інтерес і позитивну мотивацію учнів до особистої гігієни, фізичної активності і відпочинку, безпечної поведінки, здорового харчування, запобігання шкідливим звичкам. • Розуміти й застосовувати у професійній діяльності теоретичні й методичні засади організації здоров'язбережувального середовища у освітньому процесі, враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів при його плануванні, корегувати та прогнозувати його ефективність. • Знати загальні закономірності росту і розвитку людського організму та особливості функціонування цілісного організму, його систем та органів на різних етапах онтогенезу. • Знати методичні особливості застосування фізіологічних методів оцінки функціонального стану учнів; профілактику найбільш поширених захворювань фізіологічних систем організму учнів; • Знати особливості невідкладних станів та алгоритм надання невідкладної допомоги при цих станах; гігієну функціональних систем організму; гігієнічні вимоги до організації освітнього процесу у закладах освіти. • Вміти давати оцінку фізіологічного стану органів і систем організму учня та правильно дозувати розумове і фізичне навантаження учнів залежно від віку; • Вміти підбирати оптимальні методи та форми навчальної роботи; забезпечувати виконання гігієнічних вимог щодо організації навчального процесу та освітнього середовища; цілеспрямовано організовувати заходи, які б сприяли попередженню розвитку захворювань, розширенню функціональних

	та адаптаційних можливостей організму учнів; <ul style="list-style-type: none"> • Вміти пояснювати шкідливість впливу факторів ризику на здоров'я людини та надавати долікарську допомогу потерпілим особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі.
Пререквізити дисципліни	<i>Вікова фізіологія та шкільна гігієна</i> вивчається одночасно з навчальними дисциплінами «Психологія», «Анатомія та фізіологія людини і тварин»
Постреквізити дисципліни	є передумовою для вивчення навчальних дисциплін «Педагогіка», «Біохімія», «Здоров'язберігаючі педагогічні технології», «Регуляція обміну речовин» та «Фізіологічні основи навчальної діяльності». «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» як навчальна дисципліна має міждисциплінарний характер і поєднує педагогічний, медико-психологічний, фізіологічний та гігієнічний компоненти.

4. Програма дисципліни

4.1. Зміст лекційного матеріалу

1. Онтогенез як життєвий шлях індивідуума. Закономірності росту і розвитку людини. Вікові анатомо-фізіологічні особливості та гігієна опорно-рухового апарату
2. Вікові особливості системи крові та серцево-судинної системи. Поняття про імунітет та його роль для здоров'я людини. Гігієна серцево-судинної системи.
3. Вікові особливості будови і функції органів дихання. Гігієна дихальної системи
4. Вікова фізіологія та гігієна органів травлення. Вікові особливості обміну речовин і енергії. Гігієнічні основи харчування учнів
5. Вікові особливості органів виділення у підлітків. Гігієна сечовидільної системи та шкіри. Вікові та гігієнічні особливості аналізаторів
6. Фізіологія та гігієна залоз внутрішньої секреції, вікове дозрівання
7. Вікові анатомо-фізіологічні особливості будови та функції нервової системи.
8. Вища нервова діяльність. Становлення в процесі розвитку дитини
9. Гігієна навчально-виховного процесу і виробничої праці учнів. Гігієнічні вимоги до проектування та устаткування приміщень і територій навчальних закладів

4.2. Перелік практичних робіт

1. Оцінка фізичного розвитку учнів. Вікові анатомо-фізіологічні особливості опорно-рухового апарату. Профілактика травматичних ушкоджень кісток і суглобів та порушень постави.

2. Вікові особливості та гігієна серцево-судинної системи. Оцінка функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Проведення серцево-легеневої реанімації.

3. Вікова фізіологія та гігієна органів дихання і травлення. Вікові особливості обміну речовин і енергії. Гігієна харчування підлітків. Складання добового раціону.

4. Вікові анатомо-фізіологічні та гігієнічні особливості видільної та сенсорних систем. Біологічне значення ендокринних залоз для росту та розвитку організму людини.

5. Вікові анатомо-фізіологічні особливості будови та функцій нервової системи. Вища нервова діяльність, вікові особливості її формування. Методика визначення рис характеру і темпераменту.

6. Методика гігієнічного контролю за організацією навчально-виховного процесу в закладах професійної освіти. Гігієнічні та педагогічні вимоги до устаткування приміщень навчальних закладів.

4.3. Самостійна робота студента

Самостійна робота студента з дисципліни включає: опрацювання теоретичного матеріалу; підготовку до практичних робіт, підготовку до контрольної роботи та співбесіди з лектором, а також підготовку до заліку.

5. Місце проведення занять (локація), технічне й програмне забезпечення (обладнання)

- Кабінет № 28 (ZOOM) навчального корпусу № 10.
- Мультимедійне забезпечення; тонометри, динамометри, ростомір, спірометри, вага; роздатковий матеріал.

6. Інформація про консультації

Консультації, за потреби, проводяться в час, узгоджений з викладачем.

7. Система оцінювання

Засвоєння студентами теоретичного матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом усного опитування на практичних заняттях, написанням контрольної роботи, співбесідою з лектором та заліком.

Розподіл 100 балів між видами робіт

Види запланованих робіт	Кількість балів за семестр
Контрольна робота	40
Відповіді на практичних заняттях	48
Співбесіда з лектором	12
Всього балів	100

Поточна успішність (max = 100) складається з балів, отриманих на *практичних заняттях* (48 балів), *виконання контрольної роботи* (40 балів), *співбесіда з лектором* (12 балів).

Кожне практичне заняття оцінюється у 8 балів. Кількість балів, що виставляється за практичне заняття, враховує усне опитування студентів з проблемних питань вікової фізіології та гігієни – 5 балів, а також виконання

ними практичних завдань – 3 бали, які сприяють формуванню компетентностей здобувачів вищої освіти.

Контрольна робота (40 балів) передбачає виконання описових та тестових завдань з навчальної дисципліни. Сумарна кількість балів, виділених на оцінку контрольної роботи виводиться шляхом оцінки якості виконаних завдань, що включає: повноту розкриття питання, його практичну спрямованість та можливість застосувати у різних практичних ситуаціях.

Співбесіда з лектором (12 балів) проводиться в кінці семестру за наперед оголошеним розкладом.

Отже, сумарна кількість балів з дисципліни визначається сумою усіх видів діяльності.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в письмовій формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

8. Питання до заліку

1. Предмет і завдання вікової фізіології та шкільної гігієни.
2. Гомеостаз і регуляція функцій в організмі.
3. Вікова періодизація біологічного розвитку дитини, її критерії.
4. Вікові особливості скелету.
5. Профілактика травматичних ушкоджень кісток і суглобів.
6. Гігієна опорно-рухового апарату.
7. Будова і робота серця. Його вікові особливості.
8. Характеристика серцевого циклу.
9. Рух крові по судинах.
10. Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.
11. Кров та її значення для організму людини.
12. Захворювання серцево-судинної системи та їх профілактика.
13. Вікові анатомо-функціональні особливості дихальної системи.
14. Регуляція дихання в організмі людини.
15. Захворювання органів дихання та їх профілактика.
16. Гігієна дихання і повітряного режиму класу як одна із ланок профілактики респіраторних захворювань у дітей.
17. Вікові анатомо-функціональні особливості органів травлення.
18. Характеристика процесу травлення.
19. Травлення у шлунку в різні вікові періоди.
20. Травлення у дванадцятипалій кишці.
21. Захворювання органів травлення та їх профілактика.
22. Обмін речовин та енергії у різні вікові періоди.
23. Хвороби порушення обміну речовин та їх профілактика.
24. Гігієнічні основи харчування дітей і підлітків.
25. Анатомо-функціональні особливості органів виділення у дітей та підлітків.
26. Профілактика найбільш поширених захворювань сечовидільної системи у дітей.
27. Гігієна сечовидільної системи.

28. Загальна характеристика залоз внутрішньої секреції.
29. Гіпофіз, його будова, функції та роль у регуляції росту та розвитку організму.
30. Вплив гормонів наднирників на розвиток і формування організму.
31. Щитовидна залоза, її вплив на фізичний і розумовий розвиток організму.
32. Захворювання, які виникають при порушенні функцій залоз внутрішньої секреції та їх профілактика.
33. Вікові анатомо-функціональні особливості нервової системи.
34. Порушення діяльності нервової системи та їх профілактика.
35. Психічне здоров'я дітей та підлітків; фактори, які на нього впливають.
36. Етапи формування вищої нервової діяльності.
37. Фізіологічні механізми утворення умовного рефлексу і система організації умовно-рефлекторної діяльності.
38. Вікові особливості ВНД та її зміна під впливом різних чинників.
39. Вікові анатомо-функціональні особливості зорового аналізатора.
40. Вікові анатомо-функціональні особливості слухового аналізатора.
41. Гігієна навчально-виховного процесу і виробничої праці учнів.
42. Вимоги до проектування та устаткування приміщень і територій навчальних закладів.
43. Поняття про інфекційні захворювання.
44. Імунітет: види імунітету та фактори, що на нього впливають.
45. Надання першої невідкладної допомоги при розладах свідомості.
46. Надання долікарської допомоги при травмах, отруєннях та інших невідкладних станах людини.

9. Політика дисципліни

Здобувачі вищої освіти зобов'язані відвідувати заняття, виконувати всі види робіт, що передбачені робочою програмою навчальної дисципліни. Якщо студент з поважних причин не зміг вчасно відвідувати заняття відповідно до затвердженого розкладу і виконувати згідно з планом завдання, тоді він у індивідуальному порядку та у погоджений з викладачем час виконує і здає підготовлені завдання, що охоплюють матеріал пропущених тем.

Здобувачі освіти повинні дотримуватися політики академічної доброчесності. У разі виявлення плагіату робота студента не зараховується.

10. Рекомендована література та інформаційні ресурси

а) основна:

1. Ковальчук Г. Я. Вікова фізіологія та валеологія : курс лекцій : [для фахівців ОКР «Бакалавр» напряму підготовки 6.030103 «Філологія»] / Г. Я. Ковальчук, О. М. Лупак. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 144 с.

2. Ковальчук Г. Я. Вікова фізіологія та шкільна гігієна : практичні заняття : навчальний посібник [для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти напряму підготовки 6.020303 «Філологія»] / Г. Я. Ковальчук, О. М. Лупак. – Дрогобич : Редакційно-видавничий

відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 135 с.

3. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. – Київ: Професіонал, 2004. – 480 с.

4. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник / П. Д. Плахтій, М. П. Мисів, О. І. Циганівська. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2008. – 332 с.

5. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.

6. Практикум з валеології. Основи долікарської допомоги : навч. посіб. [для студентів вищих навчальних закладів, вчителів та загальноосвітніх шкіл] / уклад. Н. М. Цимбал, О. Д. Берегова. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 112 с.

б) додаткова:

7. Антипчук Ю. П. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни) / Ю. П. Антипчук з співав. – К.: Вища школа, 1984. – 90 с.

8. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – К: Професіонал, 2009. – 336 с.

9. Коцур Н. І. Основи педіатрії і дитячої гігієни : навч. посіб. / Н. І. Коцур. – Переяслав-Хмельницький – Чернівці : Книги-XXI, 2008. – 632 с.

10. Наливайко Н. В. Невідкладна допомога у разі гострих патологічних та екстремальних станах: навч.-метод. посібник / Н. В. Наливайко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. – 196 с.

11. Подоляк-Шумило М. Г. Шкільна гігієна / М. Г. Подоляк-Шумило, С. С. Познанський. – К. Вища школа, 1981. – 230 с.

12. Тарасюк В. С. Ріст і розвиток людини : підруч. / В. С. Тарасюк, Н. В. Титаренко, І. Ю. Андрієвський та ін.; за ред. В. С. Тарасюка, І. Ю. Андрієвського. – К.: Медицина, 2008. – 400 с.

Інформаційні ресурси

13. <http://elibrary.kubg.edu.ua/5961/1> : Неведомська Є. О., Маруненко І. М. Вікова фізіологія, валеологія і шкільна гігієна: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних і самостійних робіт.

14. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3209/1/Vicova.pdf>.

Викладач _____
Підпис

Оксана ЛУПАК _____
Ім'я та прізвище

Схвалено на засіданні кафедри анатомії, фізіології та валеології
Протокол № 8 від 22 вересня 2021 року

Завідувач кафедри _____
Підпис

Віталій ФІЛЬ _____
Ім'я та прізвище