

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Кафедра педагогіки**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Декаан гуманітарно-педагогічного  
факультету  
  
\_\_\_\_\_ Інна САВИЦЬКА  
" \_\_\_\_\_ 2023 р.

**«РОЗГЛЯНУТО І СХВАЛЕНО»**  
на засіданні кафедри педагогіки  
протокол № 21 від "22" травня 2023р.  
\_\_\_\_\_ Руслан СОПІВНИК

**«РОЗГЛЯНУТО»**  
Гарант ОП «Соціальна робота»  
\_\_\_\_\_ Ірина ДЕМЧЕНКО

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ**

Спеціальність: 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма: «Соціальна робота»

Гуманітарно-педагогічний факультет

Розробник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки Єресько О.В.

**Київ 2023**

## 1.Опис навчальної дисципліни «Валеологія та вікова фізіологія»

<b>Галузь знань, спеціальність, ОП, освітній ступінь</b>		
Освітній ступінь	Бакалавр	
Спеціальність	231 “Соціальна робота”	
Освітньо-професійна програма	«Соціальна робота»	
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>		
Вид	Обов’язкова	
Загальна кількість годин	180	
Кількість кредитів ECTS	6	
Кількість змістових модулів	3	
Форма контролю	Екзамен	
<b>Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання</b>		
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Курс (рік підготовки)	2	2
Семестр	3	3-4
Лекційні заняття	45 год.	8 год.
Практичні, семінарські заняття	45 год.	6 год.
Самостійна робота	90 год.	166 год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	6 год.	

## **2. Мета, завдання та компетентності навчальної дисципліни**

**Мета дисципліни** «Валеологія та вікова фізіологія» - висвітлення особливостей життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функцій органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку, а також валеологічних вимог і нормативів, необхідних у роботі соціального працівника з метою створення оптимальних умов роботи та забезпечення індивідуального здоров'я клієнтів.

### **Завдання:**

- розглянути особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, зокрема особливості функціонування кожної системи органів;
- обґрунтувати гігієнічні вимоги і нормативи, необхідні у роботі соціального працівника з метою створення оптимальних умов роботи;
- науково обґрунтувати гігієнічні заходи для збереження індивідуального здоров'я клієнтів;
- навчити формувати навички здоров'язбереження молоді.

### **У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:**

- \* предмет та завдання валеології і вікової фізіології;
- \* загальні закономірності росту і розвитку людини;
- \* основні етапи розвитку фізіологічних систем організму людини;
- \* значення фізіологічних систем в регуляції і узгодженості функцій організму людини та взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем;
- \* гігієнічні правила, які б сприяли зміцненню індивідуального здоров'я людини.

### **вміти:**

- \* досліджувати фізіологічний стан систем органів власного організму за спеціальними методиками;
- \* застосовувати гігієнічні знання для збереження і зміцнення індивідуального здоров'я клієнтів.

### **Набуття компетентностей:**

**Інтегральна:** здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у соціальній сфері або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів соціальної роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності:** здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

**Фахові (спеціальні) компетентності:** здатність до надання допомоги та підтримки клієнтам із врахуванням їх вікових відмінностей, гендерних та інших особливостей.

### 3.Програма та структура навчальної дисципліни для денної та заочної (дистанційної) форми навчання

#### Структура навчальної дисципліни для денної та заочної (дистанційної) форми навчання

назви змістовних модулів і тем	тижні	кількість годин							
		денна форма				заочна форма			
		усього	у тому числі			усього	у тому числі		
			л	п	с.р.		л	п	с.р.
<b>Змістовий модуль I. Вікова фізіологія органів і систем організму</b>									
Тема 1. Загальні закономірності росту та розвитку організму		8	4	4		2	2	2	
Тема 2. Вікові особливості опорно-рухового апарату, його гігієна		4	2	2		1			
Тема 3. Вікові особливості та гігієна серцево-судинної і дихальної систем.		8	4	4		1	1		
Тема 4. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Гігієна сечовидільної системи		12	6	6		1			
Тема 4. Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму		4	2	2		1	1		
Разом за змістовим модулем 1		36	18	18		6	4	2	
<b>Змістовий модуль 2. Біологічні основи поведінки людини. Вища нервова діяльність</b>									
Тема 6. Вікові особливості функцій нервової системи. Вища нервова діяльність		8	4	4		2	1	1	
Тема 7. Вікова фізіологія і гігієна аналізаторів. Фізіологія і гігієна шкіри		8	4	4		1	1	1	
Тема 8. Вплив алкоголю та інших наркотиків на дитячий організм		8	4	4		1			
Разом за змістовим		24	12	12		4	2	2	

назви змістовних модулів і тем	тижні	кількість годин							
		денна форма				заочна форма			
		усього	у тому числі			усього	у тому числі		
			л	п	с.р.		л	п	с.р.
модулем 2									
<b>Змістовий модуль 3. Валеологія як дороговказ на шляху до виживання людства. Здоровий спосіб життя</b>									
Тема 9. Валеологія як наука		8	4	4		3	1	2	
Тема 10. Стан здоров'я населення України		6	3	3		1	1		
Тема 11. Фізичне здоров'я		8	4	4					
Тема 12. Соціальне, духовне та психічне здоров'я		8	4	4					
Разом за змістовим модулем 1		30	15	15		4	2	2	
<b>Усього годин</b>		<b>90</b>	<b>45</b>	<b>45</b>		<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	

## **Змістовий модуль I. ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ОРГАНІВ І СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ**

### **Тема 1. Загальні закономірності росту та розвитку організму (8 год.)**

Поняття росту і розвитку. Вплив середовища на ріст і розвиток. Вікова періодизація. Акселерація — прискорення фізичного розвитку дітей (поняття і причини).

Рівні організації організму людини: клітинний, тканинний, органний, системи органів (фізіологічні та функціональні системи органів), організмий. Основи цитології. Будова клітин. Функціональне значення окремих структур клітини. Основні процеси життєдіяльності клітини. (обмін речовин, живлення, дихання, подразливість, збудливість, розмноження). Основи гістології. Класифікація тканин: будова і функції. Органи і системи органів організму людини. Саморегуляція — універсальна властивість організму.

Основні поняття теми: цитологія, ендоплазматичний ретикулум, мітохондрії, лізосоми, комплекс Гольджі, рибосоми, клітинний центр, ядро, хромосоми, білки, жири, вуглеводи, амінокислоти, нуклеїнові кислоти; тканини: епітеліальні, м'язові, тканини внутрішнього середовища (рідкі та сполучні), нервова; процеси життєдіяльності: фагоцитоз, піноцитоз, розмноження (мітоз), збудження, гальмування, рефлексії; процеси обміну речовин і енергії — анаболізм, катаболізм.

### **Тема 2. Вікові особливості опорно-рухового апарату, його гігієна (4 год.)**

Значення опорно-рухової системи. Загальні відомості про скелет (форма, з'єднання, будова і хімічний склад кісток) ріст кісток, частини скелета. М'язова система. Види м'язів. Постава та її різновиди. Причини неправильної постави.

Профілактика та корекція неправильної постави. Вплив фізичних вправ на опорно-рухову систему організму. Гігієна опорно-рухового апарату школярів.

Основні поняття теми: опорно-рухова система, скелет, типи з'єднання кісток (суглоб, синартроз, діартроз), відділи скелету людини — скелет тулуба (хребетний стовп, грудна клітка, 12 пар ребер, скелет кінцівок, лопатка, ключиця, передпліччя (променева, ліктьова), зап'ясток, п'ясток, фаланги пальців, криж, тазові кістки, стегнова, велика і мала гомілкові кістки, передплесно, плесно, фаланги пальців стопи, череп — мозковий і лицьовий відділи; м'язи, м'язова система, постава, види постави.

### **Тема 3. Вікові особливості та гігієна серцево-судинної і дихальної систем. (8 год.)**

Внутрішнє середовище організму. Значення крові, склад крові (плазма, формені елементи — еритроцити, лейкоцити, тромбоцити). Зсідання крові як захисна реакція організму. Імунітет. Роль І.І. Мечникова у створенні вчення про імунітет. Формування імунних реакцій у процесі розвитку дитини. Органи кровообігу: серце і судини. Будова і робота серця. Регуляція кровообігу. Рефлекторні впливи на діяльність серця і судин. Гуморальна регуляція кровообігу. Вікові особливості органів кровообігу. Гігієна серцево-судинної системи школярів.

Значення дихання. Будова органів дихання (носоглотка, гортань, трахея і бронхи, легені). Дихальні рухи (механізм вдиху і видиху). Типи дихання. Глибини і частота дихання. Газообмін у легенях і тканинах. Регуляція дихання. Особливості збудливості дихального центру у дітей. Гігієна дихальної системи школярів.

Основні поняття теми: внутрішнє середовище організму, плазма і елементи крові: еритроцити, лейкоцити, тромбоцити, кровотворення, зсідання крові (тромбоцити, тромбопластин, протромбін, фібриноген, фібрин), аглютинація, резус-фактор, імунітет (природний, штучний), велике і мале коло кровообігу (артерії, вени, капіляри), серце (епікард, міокард, ендокард, перикард), стулкові, півмісяцеві клапани, цикл роботи серця (систола, діастола, систолічний і хвилинний об'єм серця, іннервація серця, тиск крові в судинах, капілярах, розподіл крові в організмі, особливості кровообігу в серці, легенях, мозку, склад лімфи, рух лімфи по лімфатичним судинам; дихання, акт вдиху, типи дихання (діафрагмальний, грудний), життєва ємність легень, склад вдихувального і видихувального повітря, альвеолярне повітря, зв'язування кисню кров'ю, зв'язування вуглекислого газу кров'ю, дихальний центр, рефлекторна регуляція, гуморальний вплив на дихальний центр, перший вдих новонародженого, дихання при фізичній роботі.

### **Тема 4. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Гігієна сечовидільної системи (8 год.)**

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 тракті. Захисна властивість травного тракту. Вікові особливості травлення. Обмін речовин як основна функція життя. Обмін білків, жирів, вуглеводів. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Вікові особливості енергетичного обміну. Харчування. Гігієна травної системи школярів.

Розташування й анатомо-топографічні проекції органів сечостатевого апарату. Філогенез і онтогенез сечових органів і статевих органів. Особливості будови і функції. Нирка, її положення, розвиток, будова, функція. Ниркові сегменти. Нефрон - структурна і функціональна одиниця нирки. Особливості будови кровоносного русла нирки. Топографія нирок. Оболонки нирки; фіксуючий апарат нирок; ниркова пазуха; топографія елементів ниркової ніжки. Ниркові чашечки (малі і великі, форнікальний апарат), ниркова миска.

Сечовід, його частини, топографія, будова стінки сечоводу, його звуження, функція. Сечовий міхур: його розвиток, форма, положення, будова стінки. Чоловічий і жіночий сечівник. Вади розвитку органів сечової системи.

Вікові особливості сечовидільної системи. Гігієна сечовидільної системи.

Основні поняття теми: органи травлення (ротова порожнина, стравохід, шлунок, кишки), травні залози (слинні, підшлункова, печінка), ферменти (птіалін, мальтаза, лізоцим, пепсин, желатина за, хімоцин, ліпаза, трипсин, хімотрипсин, амілаза тощо), регуляція слиновиділення (умовнорефлекторне і безумовна), ковтання, жування, характер шлункової секреції, рухова функція шлунка, скорочення кишок (перистальтичні рухи, маятникоподібні рухи, ритмічна сегментація), дефекація; анаболізм (асиміляція), катаболізм (дисиміляція), основний обмін, загальний обмін, енергетичний і пластичний обмін, етапи обміну основних речовин, азотний баланс, азотна рівновага, особливості білкового обміну у дітей. Особливості обміну вуглеводів і жирів, значення води і мінеральних солей в процесі росту і розвитку дитини, значення вітамінів, харчування, органи виділення: нирки (тільца нефрона — мальпігіїв клубочок з капсулою Шумлянського, трубочки, пірамідки, ниркові чашечки, ниркова миска), сечовід, сечовий міхур, сечівник, кількість, склад сечі, первинна, вторинна сеча, вікові особливості сечових органів і виділення.

#### **Тема 5. Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму (4 год.)**

Ендокринологія. Залози внутрішньої секреції: поняття, місцезоміщення, гормони. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму. Гіперфункція та гіпофункція залоз внутрішньої секреції.

Основні поняття теми: ендокринологія, залози внутрішньої секреції, гіперфункція, гіпофункція залоз внутрішньої секреції, ріст, розвиток.

#### ***Проміжне модульне оцінювання***

### **Змістовий модуль II. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ**

#### **Тема 6. Вікові особливості функцій нервової системи. Вища нервова діяльність (8 год.)**

Значення, загальний план будови і властивості нервової системи. Складність рефлекторної діяльності. Взаємодія процесів збудження і гальмування та їх єдність. Особливості нервової системи дитини. Спинний мозок, будова і функції. Спинномозкові нерви, нервові сплетіння. Стовбур головного мозку. Мозочок. Соматична і вегетативна нервова система. Великі півкулі головного мозку. Рефлекторна діяльність кори великих півкуль головного мозку.

Значення праць І.М.Сеченова та І.І.Павлова у вивченні функцій кори великого мозку. Умовні і безумовні рефлексі. Гальмування умовних рефлексів. Аналіз і синтез подразнень в корі великого мозку. Якісні особливості ВНД дитини. Типи ВНД. Сон. Топологічні особливості ВНД дитини. Характеристика основних етапів розвитку нервової системи і ВНД дитини. Гігієна розумової діяльності школяра. Вплив емоцій на розвиток людини. Емоційний інтелект, формування та розвиток еморційної компетентності.

Основні поняття теми: загальний план будови (центральна, периферична), нервова система, аксон, дендрит, біла та сіра речовина, еферентні та аферентні нервові волокна; збудливість, провідність, гальмування; сила подразнення — порогова, підпорогова, надпорогова; поняття про рефлекс, рефлекторна дуга, оболонки спинного мозку, внутрішня будова спинного мозку, спинномозкові нерви, нервові сплетення, функції спинного мозку, провідні шляхи, оболонки головного мозку, частини головного мозку: довгастий мозок і вароліїв міст; мозочок; середній мозок, проміжний мозок, лімбічна система, черепно-мозкові нерви; кора півкуль головного мозку; зони кори півкуль головного мозку; соматична і вегетативна нервова система; умовні рефлексі, безумовні рефлексі, гальмування, вища нервова діяльність, увага, пам'ять, темперамент, характер, емоційний інтелект, емоційна компетентність.

### **Тема 7. Вікова фізіологія і гігієна аналізаторів. Фізіологія і гігієна шкіри (8 год.)**

Значення аналізаторів. Зоровий аналізатор та його вікові особливості. Слуховий аналізатор та його вікові особливості. Нюховий, смаковий, дотиковий, вестибулярний аналізатори та їхні вікові особливості. Взаємодія і взаємний вплив аналізаторів. Гігієна органів зору і слуху.

Будова та функції шкіри. Участь шкіри у терморегуляції. Хвороби та ураження шкіри. Гігієна шкіри.

Основні поняття теми: властивості рецепторів, аналізатори — зоровий, слуховий, дотиковий, нюховий, смаковий, вестибулярний; око, вухо, шкіра, ніс, рот, рецептори шкіри і больова чутливість, рефлексі вестибулярного апарата, будова ока, оптична система ока, акомодация, астигматизм, гострота зору, біокулярний зір, світосприймаючий апарат ока, порушення колірної зору, механізм сприйняття звуку, вестибулярний апарат; терморегуляція, терморегуляція, хвороби шкіри, ураження шкіри.

### **Тема 8. Вплив алкоголю та інших наркотиків на організм (8 год.)**

Поняття «алкоголь», «наркотики», «наркоманія». Вплив алкоголю та інших наркотиків на дитячий організм. Стадії алкоголізму. Фізіологічна (фізична) залежність від алкоголю та інших наркотиків. Абстинентний синдром. Психічна залежність від алкоголю та інших наркотиків. Ретардація.

Основні поняття теми: алкоголь, наркотики, алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, ейфорія, фізіологічна (фізична) залежність, психічна залежність, ретардація, абстинентний синдром (абстиненція).

## **Змістовий модуль III. ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК ДОРОГОВКА НА ШЛЯХУ ДО ВИЖИВАННЯ ЛЮДСТВА. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**



## **Тема 9. Валеологія як наука (8 год).**

Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Предмет, завдання та методи валеології. Місце валеології серед природничих наук та наук про людину. Значення валеології для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я населення і збереження генофонду нації.

Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я в контексті розвитку суспільства, науки і культури. Внесок у розвиток валеологічної науки вітчизняних та зарубіжних учених.

Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Здоров'я як практична і філософська проблема. Здоров'я і хвороба. Основні чинники, що впливають на здоров'я. Вплив на стан здоров'я людини соціальних і екологічних чинників. Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини. Чинники техногенного забруднення довкілля. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини. Небезпека екологічних катастроф для існування людства. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду.

Валеологічна діагностика — інструмент оцінки якості і кількості здоров'я. Цілі та задачі валеологічної діагностики здоров'я. Сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я. Основні проблеми в оцінці здоров'я.

### Основні поняття теми:

Валеологія, здоров'я, його складові, екологічні чинники: біотичні, абіотичні, антропогенні, біосфера, її межі, екологія, валеологічні діагностика, критерії здоров'я.

## **Тема 10. Стан здоров'я населення України (6 год).**

Демографічна ситуація, що склалася в Україні. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичні обґрунтування середньої тривалості життя людини. Психологічна готовність людини до довгого повноцінного життя. Основні хвороби, що стають безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Чинники, що обумовлюють погіршення стану здоров'я. Макроекологічні чинники: забруднення довкілля техногенними речовинами, порушення озонового шару Землі, підвищення радіаційного фону тощо. Вплив екологічних чинників на формування стану здоров'я населення. Мікроекологічні чинники (зумовлені індивідуальним способом життя) та їх визначальний вплив на стан здоров'я. Гіподинамія, нераціональне харчування, емоційний (зокрема, соціально обумовлений) стрес, інформаційне перевантаження, уживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина. Зростання генетично обумовлених хвороб як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства. Ознайомлення з механізмами впливу зазначених чинників на стан здоров'я та шляхами зменшення їх негативного впливу – основа корекції поведінки людини.

### Основні поняття теми:

Демографічна ситуація в Україні, хвороба, макроекологічні та мікроекологічні чинники, що впливають на тривалість життя: гіподинамія, раціональне та нераціональне харчування, стрес, соціальне сирітство.

### **Тема 11. Фізичне здоров'я (8 год).**

Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності — гіподинамія як чинник ризику. Прихований (латентний) період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз), у діяльності внутрішніх органів. Попередження сколіозу і плоскостопості.

Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний — калорійна цінність продуктів харчування; критерії складу їжі – необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі “баластних” речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні.

Функціональні й патологічні порушення серцево-судинної системи. Вплив на серцево-судинну систему гіподинамії, нераціонального харчування, стресів та шкідливих звичок.

#### Основні поняття теми:

Фізичне здоров'я, рухова активність, опорно-рухова система, порушення її розвитку, попередження порушень розвитку опорно-рухової системи, травна система, обмін речовин, раціональне харчування, режим харчування, вітаміни, йодна недостатність, її попередження, ожиріння, серцево-судинна система, порушення серцево-судинної системи та їх профілактика, здоровий спосіб життя.

### **Тема 12. Соціальне, духовне та психічне здоров'я (8 год).**

Поняття психічне здоров'я і проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних настанов на здоров'я як чинник виникнення хвороби. Чинники ризику психічних захворювань в епоху НТР: урбанізація, інформаційне виробництва, гіподинамія, інформаційне, перевантаження тощо. Поняття про стрес. Вплив війни на організм людини. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Види стресів. Механізм впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Емоційні чинники хвороби. Саморегуляція, її види та аспекти. Роль загальнозміцнювальних заходів у формуванні психічного здоров'я. Провідна роль духовності в процесі формування, розвитку здоров'я. Формування позитивного мислення – провідна технологія духовності. Залежність соціального здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціально-економічна, екологічна криза та криза моралі на сучасному етапі розвитку суспільства. Соціальне напруження, економічні умови життя людини.

#### Основні поняття теми:

Соціальне, духовне та психічне здоров'я, зміцнення здоров'я, емоції, стрес, постратматичний синдром внаслідок військових дій, позитивне мислення, навіювання, наслідки урбанізації, духовність, криза моралі суспільства.

**Проміжне модульне оцінювання**

**4.Теми практичних занять**

№	Назва теми	к-сть годин
1.	Організм як єдине ціле	2
2.	Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Оцінка фізичного розвитку дітей	2*
3.	Значення опорно-рухового апарату та його вікові зміни. Визначення постави у дітей. Практична робота	2
4.	Вікові особливості серцево-судинної системи. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи	2
5.	Гігієна дихання. Оцінка функціонального стану дихальної системи	2
6.	Поняття про обмін речовин і енергії в організмі, їх вікові особливості	2
7.	Вікові особливості травної системи.	2
8.	Значення процесів виділення, їх вікові особливості	2
9.	Вікові особливості ендокринної системи	2
10.	Вікові особливості вищої нервової діяльності	2*
11.	Гігієна розумової діяльності школяра	2
12.	Вікові особливості зорового аналізатора. Гігієна зору	2
13.	Гігієна слуху дитини	2
14.	Будова шкіри людини. Вікові особливості будови шкіри	2
15.	Вплив алкоголю та інших наркотиків на дитячий організм	2
16.	Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я. Практична робота	2*
17.	Вплив екологічних чинників на формування стану здоров'я населення	2
18.	Демографічна ситуація та тривалість життя в Україні	3
19.	Рухова активність і здоров'я. Попередження сколіозу і плоскостопості.	2
20.	Раціональне харчування. Практична робота	2
21.	Провідна роль духовності в процесі формування, розвитку здоров'я	2
22.	Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин	2

\*- практичні заняття для студентів заочної (дистанційної) форми навчання

## **6. Тематика для самостійної роботи**

### **Змістовий модуль I. ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ОРГАНІВ І СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ**

#### **Тема 1. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків.**

##### **Загальний огляд будови і функцій організму**

1. Історія розвитку валеології і вікової фізіології як науки.
2. Вплив середовища на ріст і розвиток організму.
3. Фізичний розвиток людини: методи, характеристики та основні закономірності.

#### **Тема 2. Вікові особливості опорно-рухового апарату. Гігієна опорно-рухового апарату.**

1. Причини пошкодження опорно-рухового апарату. Перша допомога при пошкодженнях опорно-рухового апарату.

2. Гігієнічні вимоги до навчальних занять у школі. Гігієнічні вимоги до поліграфічного оформлення підручників, наочних посібників і навчального приладдя та технічних засобів навчання.

3. Гігієнічні вимоги до роботи людей різних вікових груп за комп'ютером.

#### **Тема 3. Вікові особливості серцево-судинної і дихальної систем. Гігієна серцево-судинної і дихальної систем.**

1. Формування навичок безпечної поведінки щодо профілактики СНІДу.

2. Причини розладу та зупинки дихання. Реанімаційні заходи при зупинці дихання.

3. Гігієнічні вимоги до приміщень у школі, на виробництві.

4. Вплив паління на органи дихання людини.

#### **Тема 4. Вікові особливості травлення. Вікові особливості обміну речовин і енергії. Гігієна харчування і здоров'я людини. Вікові особливості виділення. Гігієна сечовидільної системи.**

1. Профілактика харчових отруєнь.

2. Проблема вживання пива молоддю. Пиво: за та проти.

3. Причини розладу роботи сечовидільної системи.

#### **Тема 2. Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму**

1. Історія розвитку ендокринології як науки.

2. Хвороби ендокринної системи.

### **Змістовий модуль II. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ**

#### **Тема 6. Вікові особливості функцій нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості. Гігієна розумової діяльності школяра.**

1. Розумова працездатність дитини. Особливості розумової і фізичної праці школярів різного віку.

2. Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми.

3. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня школяра.

4. Особливості вищої нервової діяльності людей різних вікових груп.

5. Емоційний інтелект, його становлення та розцвіток емоційної компетентності.

## **Тема 7. Вікова фізіологія і гігієна аналізаторів. Фізіологія і гігієна шкіри.**

1. Гігієнічні аспекти збереження органів зору.
2. Гігієнічні аспекти збереження органів слуху.
3. Гігієна шкіри. Загартовування організму дітей і підлітків.

## **Тема 8. Вплив алкоголю та інших наркотиків на організм.**

1. Класифікація наркотичних речовин та їхній вплив на організм.
2. Девіантна поведінка дітей і підлітків.
3. Фізіологічний вплив алкоголю на організм.
4. Психологічний вплив алкоголю на організм.

## **Змістовий модуль III. Валеологія як дороговказ на шляху до виживання людства. Здоровий спосіб життя**

### **Тема 9. Причини і передумови виникнення валеології**

1. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
2. Внесок давніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.
3. Сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.

### **Тема 10. Валеологія як наука про здоров'я**

1. Проблеми сучасного суспільства в здоров'ї нації.
2. Основні фактори, що впливають на здоров'я.
3. Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя.
4. Історія пізнання людиною проблеми власного здоров'я від стародавніх часів до сьогодення.
5. Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя країн Сходу та Заходу. Діяльність Гіппократа, Галена, Парацельса, Авіценни, Везалія та інших

### **Тема 11. Здоров'я населення України**

1. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
2. Особливості стану здоров'я українських школярів.
3. Особливості захворюваності школярів-початківців, їх регіональний аспект.

### **Тема 12. Проблеми сучасної людини та шляхи їх розв'язання**

1. Здоров'я як ключова категорія валеології. Здоров'я як практична і філософська проблема.
2. Зумовленість здоров'я дітей початкової школи географічним, кліматичним та біологічним середовищем
3. Поняття здорового способу життя, його складові формування.
4. Проблеми здоров'я сучасної дитини та шляхи їх розв'язання.
5. Роль мотивацій і установок школярів у формуванні основ здорового способу життя.
6. Генетичні аспекти здоров'я дитини. Медико-генетичне консультування.
7. Вплив шкідливих звичок батьків на дитину.

### **Тема 13. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення**

1. Спосіб життя жінки у період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду.
2. Наукові дослідження щодо психоемоційного зв'язку матері і плоду.

3. Психологічні та фізичні прийоми відновлення працездатності учнів початкової школи під час уроку.

#### **Тема 14. Фізичне здоров'я**

1. Фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики.

2. Методи самооцінки фізичних станів школярів.

3. Обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.

4. Біологічні ритми у живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.

#### **Тема 15. Принципи раціонального харчування**

1. Проблеми харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.

2. Фізіологічна роль харчування. Особливості харчування сучасної дитини. Стан харчування учнів початкової школи та політика українського уряду в галузі харчування.

3. Характеристика основних груп продуктів харчування. Роль води у життєзабезпеченні організму.

4. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їх калорійність.

5. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування.

6. Сучасні теорії харчування та їх аналіз із позицій валеології. Вегетаріанство як система харчування. Дієтологія як прикладна наука.

7. Національні традиції харчування.

#### **Тема 16. Вплив екологічних чинників на здоров'я людини**

1. Вплив чинників навколишнього середовища на здоров'я дитини.

2. Екологічні особливості України. Основні джерела антропогенного забруднення навколишнього середовища.

3. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини. Регіональні особливості.

4. Чинники техногенного забруднення довкілля. небезпека екологічних катастроф для здоров'я людини.

5. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини.

#### **Тема 17. Соціальні умови здоров'я та прояви девіантної поведінки**

1. Суспільні складові довкілля як чинник формування та збереження здоров'я людей.

2. Компоненти української державної системи охорони здоров'я.

3. Зумовленість стану здоров'я рівнем і характером розвитку виробництва, сфери соціальної життєдіяльності, соціальної структури і соціального захисту.

4. Ознаки, наслідки та заходи щодо запобігання психоемоційних перевантажень. Значення загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.

5. Вияви девіантної поведінки (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, проституція, суїцидні вияви), їх соціальні корені та вплив на здоров'я людини і суспільства.

Самостійна робота з курсу «Валеологія і вікова фізіологія» може відбуватися у вигляді науково-дослідної роботи студента, яка має містити результати дослідницького пошуку, відобразити певний рівень його навчальної компетентності. Структура такої роботи (реферат): вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у таблицях.

### ***Критерії оцінювання дослідження у вигляді реферату***

<b>№</b>	<b>Критерії оцінювання роботи</b>	<b>Максимальна кількість балів за кожним критерієм</b>
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	5 балів
2.	Складання плану реферату	1 бал
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.	5 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	5 балів
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	5 балів
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	4 бали
7.	Підготовка доповіді у вигляді презентації у програмі POWER POINT	5 балів
<b>Разом</b>		<b>30 балів</b>

### ***Шкала оцінювання дослідження у вигляді реферату***

<b>Рівень виконання</b>	<b>Кількість балів, що відповідає рівню</b>	<b>Оцінка за традиційною системою</b>
Високий	27 - 30	Відмінно
Достатній	21 - 26	Добре
Середній	12-20	Задовільно
Низький	0-11	Незадовільно

### **Орієнтовна тематика реферативних досліджень з навчальної дисципліни «Валеологія і вікова фізіологія»**

1. Історія розвитку вікової фізіології як науки.
2. Історія розвитку валеології як науки.
3. Фізичний розвиток людини методи вивчення, характеристики та основні закономірності.
4. Особливості стану здоров'я українських школярів.
5. Розумова і фізична працездатність дитини. Особливості розумової і фізичної праці школярів різного віку.
6. Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми.
7. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня школяра.
8. Вікові особливості кісток і скелета, м'язів і м'язової системи.
9. Причини пошкодження опорно-рухового апарату. Перша допомога при пошкодженнях опорно-рухового апарату. Гігієна опорно-рухового апарату школярів.

10. Гігієнічні вимоги до навчальних занять у молодшій, середній та старшій школі.

11. Гігієнічні вимоги до поліграфічного оформлення підручників, наочних посібників і навчального приладдя, до технічних засобів навчання.

12. Гігієнічні вимоги до роботи школярів різних вікових груп за комп'ютером.

13. Вікові особливості крові і кровообігу. Профілактика та перша допомога при кровотечах.

14. Раціональна рухова активність – необхідна умова гармонійного розвитку організму. Основні фізіологічні принципи та форми фізичного виховання.

15. Формування навичок безпечної поведінки щодо профілактики СНІДу.

16. Вікові особливості органів дихання.

17. Причини розладу та зупинки дихання. Реанімаційні заходи при зупинці дихання.

18. Гігієнічні вимоги до приміщень у школі, на виробництві.

19. Вплив паління на органи дихання.

20. Вікові особливості травної системи і травлення.

21. Стан харчування школярів у школах України. Національні традиції харчування.

22. Гігієнічні основи харчування школярів. Профілактика харчових отруєнь.

23. Проблема вживання пива молоддю. Пиво: за та проти.

24. Гігієна органів зору та слуху.

25. Гігієна шкіри. Загартовування організму дітей і підлітків.

## **7. Контрольні питання, комплекти тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами**

1. Предмет і завдання курсу «Валеологія і вікова фізіологія»

2. Ріст і пропорції тіла на різних вікових етапах розвитку людини

3. Вікова періодизація розвитку дитини, її відносність

4. Рівні організації організму людини

5. Будова клітини. Основні процеси життєдіяльності клітини.

6. Вплив середовища на ріст і розвиток дитини.

7. Будова і значення опорно-рухової системи людини. Вікові особливості розвитку скелета у дітей

8. Будова, функції та вікові особливості розвитку органів травлення людини

9. Обмін речовин як основна функція життя. Вітаміни, їх значення.

10. Характеристика кровоносної системи. Органи кровообігу та їх вікові особливості

11. Будова і робота серця. Регуляція кровообігу

12. Вікові особливості крові і кровообігу. Профілактика та перша допомога при кровотечах

13. Загальний план будови та функціонування сенсорних систем. Будова аналізатора за І.П. Павловим

14. Взаємодія і взаємний вплив аналізаторів



15. Загальний план будови та значення нервової системи людини
16. Умовні і безумовні рефлекси. Гальмування умовних рефлексів
17. Особливості вищої нервової діяльності школярів різних вікових груп
18. Загальна характеристика ендокринної системи, її вплив на ріст, розвиток і забезпечення гомеостазу організму
19. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму. Гіперфункція та гіпофункція залоз внутрішньої секреції
20. Статеві залози. Стадії статевого дозрівання у хлопців і дівчат
21. Шкіра людини, її роль у терморегуляції
22. Гігієна розумової діяльності. Вимоги до складання розкладу уроків
23. Імунітет, форми і види імунітету. Щеплення у дітей
24. Постава. Ознаки правильної постви. Порушення постви у дітей і їх профілактика
25. Гіподинамія та її наслідки для дитячого організму. Рухова активність і здоров'я школярів
26. Вплив фізичних вправ на опорно-рухову систему організму. Гігієна опорно-рухового апарату школярів
27. Природа і значення сну. Гігієна сну дитини
28. Гігієна дитячого одягу та взуття
29. Гігієнічні вимоги та догляд за шкірою, нігтями і волоссям дітей
30. Гігієна шкіри. Загартовування організму дітей і підлітків
31. Режим харчування дітей. Гігієна харчування дітей і підлітків
32. Профілактика харчових отруєнь
33. Гігієна сечовидільної системи.
34. Гігієнічні вимоги до роботи школярів різних вікових груп за комп'ютером
35. Гігієнічні аспекти збереження органів зору школярів.
36. Гігієнічні аспекти збереження органів слуху школярів
37. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня школяра
38. Шкідливий вплив алкоголю на ріст і розвиток організму
39. Вплив алкоголю та інших наркотиків на дитячий організм
40. Вплив паління на органи дихання дитини.
41. Здоров'я як провідна категорія валеології. Складові здоров'я.
42. Структурна організація організму людини.
43. Основні життєві процеси організму людини.
44. Залежність організму людини від екологічних чинників.
45. Групи екологічних чинників, їх вплив на здоров'я людини.
46. Основні віхи розвитку ставлень до здоров'я у ХХ столітті.
47. Вплив спадковості на здоров'я людини.
48. Основні групи збудників інфекційних захворювань, їх характеристика.

49. Фізичне здоров'я, його сутність і сучасні підходи до його кількісної діагностики.
50. Біологічні ритми в живих системах, їх врахування в режимі роботи школи.
51. Харчування сучасної людини з позиції валеології.
52. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів.
53. Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, запобігання.
54. Поняття девіації і девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки.
55. Поняття духовного здоров'я. Особливості світогляду людини як валеологічної проблема.
56. Взаємозалежність між духовним і фізичним здоров'ям людини. Історична концепція здоров'я.
57. Поняття здорового способу життя, його вплив на здоров'я людини.
58. Умови ефективної реалізації валеологічної освіти.
59. Значення активних методів навчання для формування позитивного ставлення учнів до проблем здоров'я.
60. Здоров'язбережні технології у навчальному процесі.

### **Перелік тестових питань**

1. Структурною одиницею організму є:
  - А) атом;      Б) молекула;      В) клітина;      Г) орган.
2. Структурним компонентом, який наявний не у всіх клітинах, є:
  - А) ядро;      Б) цитоплазма;      В) оболонка;      Г) органели.
3. Утворення енергії у клітині відбувається в:
  - А) лізосомах;      Б) ядрі;      В) рибосомах;      Г) мітохондріях.
4. Утворення енергії у клітині забезпечує процес:
  - А) синтезу полісахаридів;      Б) утворення білкових молекул;      В) клітинного дихання;      Г) внутрішньоклітинного травлення.
5. Внутрішньоклітинне травлення забезпечують:
  - А) ядро;      Б) цитоплазма;      В) рибосоми;      Г) лізосоми.
6. Вуглеводи в організмі людини накопичуються у вигляді:
  - А) глюкози;      Б) фруктози;      В) сахарози;      Г) глікогену.
7. Синтез білків забезпечують:
  - А) лізосоми;      Б) ядро;      В) рибосоми;      Г) мітохондрії.
8. Основу будь-якої клітини складають:
  - А) Карбон, Оксиген; Гідроген; Ферум;      Б) Карбон, Оксиген; Нітроген; Ферум;
  - В) Карбон, Оксиген; Гідроген; Нітроген;      Г) Карбон, Оксиген, Ферум, Натрій.
9. Властивість клітини відповідати специфічними реакціями життєдіяльності на вплив подразників зовнішнього середовища називається:
  - А) ростом;      Б) розвитком;      В) подразливістю;      Г) усе перераховане.
10. У ядрах соматичних клітин тіла людини міститься хромосом:
  - А) 22;      Б) 44;      В) 23;      Г) 46.



30. Пригнічення діяльності тімуса спостерігається в такому періоді індивідуального розвитку:  
 А) грудному; Б) дошкільному; В) підлітковому; Г) літньому.
31. Тімус розвивається і функціонує переважно в:  
 А) зрілому віці; Б) дитячому віці; В) юнацькому віці; Г) літньому віці.
32. Недостатнє виділення соматотропного гормону викликає:  
 А) гігантизм; Б) карликовість; В) кретинізм; Г) акселерацію.
33. Надмірне виділення соматотропного гормону викликає:  
 А) гігантизм; Б) карликовість; В) кретинізм; Г) акселерацію.
34. Нестача інсуліну в організмі викликає розвиток:  
 А) ниркової недостатності; Б) ниркового діабету;  
 В) цукрового діабету; Г) порушень травлення.
35. Глюкоза перетворюється на глікоген під дією гормону:  
 А) адреналіну; Б) норадреналіну; В) інсуліну; Г) тестостерону.
36. Знижує концентрацію глюкози в крові:  
 А) адреналін; Б) норадреналін; В) інсулін; Г) тестостерон.
37. Підвищує вміст глюкози в крові:  
 А) адреналін; Б) норадреналін; В) інсулін; Г) тестостерон.
38. Скелет дорослої людини від загальної маси тіла складає (%):  
 А) 14; Б) 15; В) 17; Г) 18.
39. Скелет новонародженого від загальної маси тіла складає (%):  
 А) 14; Б) 15; В) 17; Г) 18.
40. Хребет людини утворений із такої кількості хребців:  
 А) 33-34; Б) 34-35; В) 35-36; Г) 36-37.
41. Шийний відділ хребта включає в себе таку кількість хребців:  
 А) 4-5; Б) 5; В) 7; Г) 12.
42. Грудний відділ хребта включає в себе таку кількість хребців:  
 А) 4-5; Б) 5; В) 7; Г) 12.
43. Поперековий відділ хребта включає в себе таку кількість хребців:  
 А) 4-5; Б) 5; В) 7; Г) 12.
44. Кількість кісток скелету новонародженого становить:  
 А) біля 200; Б) біля 220; В) біля 270; Г) понад 300.
45. Кількість кісток скелету дорослої людини становить:  
 А) біля 200; Б) біля 220; В) біля 270; Г) понад 300.
46. Шийний лордоз у дитини формується у віці (місяців):  
 А) 0-1; Б) 1,5-2; В) 5-7; Г) 10-12.
47. Грудний кіфоз у дитини формується у віці (місяців):  
 А) 0-1; Б) 1,5-2; В) 5-7; Г) 10-12.
48. Поперековий лордоз у дитини формується у віці (місяців):  
 А) 0-1; Б) 1,5-2; В) 5-7; Г) 10-12.
49. першими у новонародженого починають розвиватися м'язи:  
 А) жувальні; Б) дихальні; В) мімічні; Г) живота.
50. Функцією суглобів є:  
 А) рухова; Б) кровотворна; В) захисна; Г) ростова.
51. Ферменти слини діють на:  
 А) глюкозу; Б) крохмаль; В) білок; Г) жир.
52. Ферменти залоз шлунку діють на:

- А) глюкозу;           Б) крохмаль;           В) білок;           Г) жир.
53. Головні клітини слизової оболонки шлунку виділяють:  
А) ферменти;   Б) соляну (хлоридну) кислоту;   В) слиз;   Г) усе перераховане.
54. Додаткові клітини слизової оболонки шлунку виділяють:  
А) ферменти;   Б) соляну (хлоридну) кислоту;   В) слиз;   Г) усе перераховане.
55. Обкладові клітини слизової оболонки шлунку виділяють:  
А) ферменти;   Б) соляну (хлоридну) кислоту;   В) слиз;   Г) усе перераховане.
56. Ферменти шлункового соку під дією соляної (хлоридної) кислоти:  
А) утворюються;   Б) руйнуються;   В) активуються;   Г) блокуються.
57. Кінцевими продуктами розщеплення білків є:  
А) глюкоза;   Б) жирні кислоти;   В) амінокислоти;   Г) нові білки.
58. У шлунку переважно перетравлюються:  
А) білки;   Б) вуглеводи;   В) жири;   Г) усе перераховане.
59. При зниженні кількості соляної (хлоридної) кислоти в шлунку, перш за все порушуються процеси розщеплення:  
А) білків;   Б) вуглеводів;   В) жирів;   Г) усього перерахованого.
60. У дванадцятипалій кишці переважно перетравлюються:  
А) білки;   Б) вуглеводи;   В) жири;   Г) усе перераховане.
61. Основними функціями тонкого кишечника людини є:  
А) всмоктування продуктів розщеплення білків, жирів, вуглеводів;  
Б) знищення мікроорганізмів за рахунок кислого середовища;  
В) всмоктування води;  
Г) виведення з організму неперетравлених решток.
62. Основними функціями товстого кишечника людини є:  
А) всмоктування продуктів розщеплення білків, жирів, вуглеводів;  
Б) знищення мікроорганізмів за рахунок кислого середовища;  
В) всмоктування води;  
Г) виведення з організму неперетравлених решток.
63. Жовч сприяє перетравленню таких речовин:  
А) білків;   Б) жирів;   В) вуглеводів;   Г) усього перерахованого.
64. Кінцевими продуктами розщеплення вуглеводів є:  
А) крохмаль;   Б) сахароза;   В) глюкоза;   Г) мальтоза.
65. Травні соки печінки та підшлункової залози відкриваються в просвіт:  
А) стравоходу;                           Б) дванадцятипалої кишки;  
В) шлунку;                               Г) товстого кишечника.
66. Найбільше вода всмоктується в такому відділі травного каналу:  
А) тонкому кишечнику;               Б) дванадцятипалій кишці;  
В) шлунку;                               Г) товстому кишечнику.
67. Мікроорганізми, які є у порожнині товстого кишечника, розщеплюють:  
А) білки;   Б) жири;   В) рослинну клітковину;   Г) глюкозу.
68. процеси обміну речовин позначаються терміном:  
А) асиміляція;   Б) дисиміляція;   В) катаболізм;   Г) метаболізм.
69. Чим інтенсивніше йдуть процеси росту, тим більше потреба дитини у:  
А) білках;   Б) жирах;   В) вітамінах;   Г) вуглеводах.
70. Цінність білкової їжі обумовлюється наявністю:  
А) рослинних білків;                   Б) тваринних білків;  
В) замінних амінокислот;           Г) незамінних амінокислот.

71. До водорозчинних вітамінів належать:  
А) А, групи В;      Б) А, С;      В) А, Д;      Г) групи В, С.
72. До жиророзчинних вітамінів належать:  
А) А, групи В;      Б) А, С;      В) А, Д;      Г) групи В, Д.
73. Частка плазми в загальному об'ємі крові складає (%):  
А) 55;      Б) 50;      В) 45;      Г) 40.
74. Частка формених елементів в загальному об'ємі крові складає (%):  
А) 55;      Б) 50;      В) 45;      Г) 40.
75. Кров віддає максимальну кількість кисню, коли проходить через:  
А) передсердя;      Б) легені;      В) м'язові капіляри;      Г) шлуночки.
76. Положення серця в грудній порожнині новонародженої дитини:  
А) вертикальне;      Б) горизонтальне;      В) косе;      Г) поперечне.
77. Положення серця в грудній порожнині дорослої людини:  
А) вертикальне;      Б) горизонтальне;      В) косе;      Г) поперечне.
78. Найтовщим шаром серця є:  
А) ендокард;      Б) епікард;      В) міокард;      Г) перикард.
79. Мале коло кровообігу починається з:  
А) лівого шлуночка;      Б) правого шлуночка;  
В) лівого передсердя;      Г) правого передсердя.
80. Велике коло кровообігу починається з:  
А) лівого шлуночка;      Б) правого шлуночка;  
В) лівого передсердя;      Г) правого передсердя.
81. Мале коло кровообігу завершується в:  
А) лівому шлуночку;      Б) правому шлуночку;  
В) лівому передсерді;      Г) правому передсерді.
82. Велике коло кровообігу завершується в:  
А) лівому шлуночку;      Б) правому шлуночку;  
В) лівому передсерді;      Г) правому передсерді.
83. Під дією адреналіну діяльність серця:  
А) прискорюється;      Б) уповільнюється;      В) не змінюється;      Г) зупиняється.
84. Нормативні показники діастолічного тиску дорослої людини (мм.рт.ст.):  
А) 60-85;      Б) 85-100;      В) 100-110;      Г) 110-125.
85. Нормативні показники систолічного тиску дорослої людини (мм.рт.ст.):  
А) 60-85;      Б) 85-100;      В) 100-110;      Г) 110-125.
86. У носовій порожнині відбувається:  
А) зігрівання повітря;      Б) очищення повітря;  
В) знезараження повітря;      Г) усе з перерахованого.
87. Звуковираження найбільше пов'язане з таким відділом дихальної системи:  
А) глотка;      Б) гортань;      В) трахея;      Г) бронхи.
88. У період статевого дозрівання у дівчат встановлюється такий тип дихання:  
А) грудний;      Б) черевний;      В) діафрагмальний;      Г) змішаний.
89. У період статевого дозрівання у хлопців встановлюється такий тип дихання:  
А) грудний;      Б) черевний;      В) діафрагмальний;      Г) змішаний.
90. Дихальний центр знаходиться в такому відділі головного мозку:  
А) проміжному;      Б) середньому;      В) довгастому;      Г) мозочку.
91. Подразнення дихального центру відбувається внаслідок підвищення в крові концентрації:

- А) кисню; Б) вуглекислого газу; В) азоту; Г) чадного газу.
92. життєва ємність легенів дорослої людини становить (куб. см.):  
А) 1500; Б) 2000; В) 3000; Г) 3500.
93. час затримки дихання у дітей у порівнянні з дорослими:  
А) залежить від статі; Б) однаковий; В) менший; Г) більший.
94. Продукти тютюнокуріння спричиняють:  
А) з'єднання частини гемоглобіну з чадним газом;  
Б) зниження рівня адреналіну в крові;  
В) підвищення еластичності голосових зв'язок;  
Г) усе з перерахованого.
95. Страшним наслідком хронічного алкоголізму є:  
А) сонливість; Б) втрата апетиту;  
В) деградація особистості; Г) зміна зовнішності.
96. Явище абстиненції – це:  
А) сп'яніння; Б) відраза від алкоголю;  
В) отруєння алкоголем; Г) похмілля.
97. Найбільш виразно алкоголь діє на:  
А) кров; Б) нирки; В) головний мозок; Г) шлунок.
98. Основна частка алкоголю знешкоджується:  
А) печінкою; Б) нирками; В) шлунком; Г) кишечником.
99. Спільним у дії алкоголю та наркотичних засобів є ураження:  
А) легенів; Б) нирок; В) печінки; Г) нервової системи.
100. Алкогольні психози частіше виникають у:  
А) юнаків; Б) жінок; В) чоловіків; Г) людей похилого віку.

## **8. Методи навчання**

### **I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності 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.
- Практичні.

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

**За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

**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**

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

## **9. Форми контролю**

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; реферат.

- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Видами контролю знань студентів є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних, занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи

Проміжна атестація – засвоєння програмного матеріалу змістового модуля у вигляді письмової контрольної роботи.

Підсумкова атестація – екзамен.

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти.

Оцінювання студента відбувається згідно положенням «Про екзамени та заліки у НУБіП України» від 20.02.2015 р.

оцінка національна	оцінка ECTS	визначення оцінки ECTS	рейтинг студента, бали
відмінно	<b>A</b>	відмінно - відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок.	<b>90-100</b>
добре	<b>B</b>	дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками	<b>82-89</b>
	<b>C</b>	добре – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок	<b>74-81</b>
задовільно	<b>D</b>	задовільно – непогано, але із значною кількістю недоліків	<b>64-73</b>
	<b>E</b>	достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії	<b>60-63</b>
незадовільно	<b>FX</b>	незадовільно – потрібно працювати перед тим, як отримати позитивну оцінку	<b>35-59</b>
	<b>F</b>	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота	<b>01-34</b>

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни  $R_{\text{дис}}$  (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи  $R_{\text{НР}}$  (до 70 балів):  $R_{\text{дис}} = R_{\text{НР}} + R_{\text{ат}}$

## 11. Методичне забезпечення

1. Робоча навчальна програма.
2. Електронний курс на порталі НУБіП.
3. Навчальні посібники.
4. Презентації лекцій у програмі POWER POINT.



5. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.
6. Комплект друкованих завдань для підсумкового контролю.

## **12. Рекомендована література**

### **Основна:**

1. Аносов І.П., Хоматов В.Х. та інші «Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни», Мелітополь, ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008
2. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К., 1997.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. З англ. С-Л. Гумецької. – Х. :Віват, 2020, - 512 с.
4. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
5. Єресько О.В. Методичні вказівки для студентів освітнього ступеня Бакалавр спеціальності 231 Соціальна робота до вивчення дисципліни «Валеологія та вікова фізіологія»/О.В. Єресько. – К.: НУБіП України, 2020. – 84 с.
6. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. «Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни», Київ, ВД «Професіонал», 2004
7. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник /За ред. П.Д. Плахтія – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець- сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2003. – 202 с.
8. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгорний В.К. «Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум», Кам'янець-Подільський, ПП Буйницький А.О., 2010
9. Присяжнюк М.С. «Людина та її здоров'я», Київ, «Фенікс», 1998

### **Допоміжна:**

1. Балакірева О.М., Ващенко Л.С., Сакович О.Т. та ін. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. - 108 с.
2. Бондар О.І., Барановська В.Є., Єресько О.В. та ін. Екологічна освіта для сталого розвитку у запитаннях та відповідях : науково-методичний посібник для вчителів / за ред. О. І. Бондаря. – Херсон: Грінь Д.С., 2015. – 228 с.
3. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю. та ін. Батькам про валеологію. – К., 2000. – 152 с.
4. Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕнавчання / За загальною редакцією О. Елькіна, О. Масалітіної, Я. Фюрста. — Харків: Дім реклами, 2019. — Спеціально для П'ятої національної (не)конференції для шкільних педагогів EdCamp Ukraine 2019., URL: <https://nus.org.ua/articles/shho-take-programa-sotsialno-emotsijnogo-ta-etychnogo-navchannya-i-yak-vona-pratsyuye/>; <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2019/07/07/CEE-PRINT.pdf>.
5. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник - К: Здоров'я, 1999. – 568 с.

6. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. Навчальний посібник. - К.: Здоров'я, 1999. - 694 с.
7. Єресько О.В. Виховання валеологічних цінностей дітей-підлітків у процесі навчальної і позаурочної діяльності. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. К. 2018, 23 с.
8. Загальна гігієна: Посібник до практичних занять / За ред. І.І. Даценко. - Львів: Світ, 2001. - 471 с.
9. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровым. К.: Центр здоровья. – 1993. – 160 с.
10. Лящ Оксана. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. /Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : психологічні науки / гол. ред. О. Ф. Волобуєва. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. № 4(15). С. 147-164.
11. 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.
12. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье. 1989. – 268 с.
13. Патологическая физиология (Под. ред. Н.Н.Зайко. – 2-е изд., перер. и допол.) К. Вища школа. – 1985.
14. Петришина О.Л., Попова К.П. Анатомія і фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку. К.: Вища школа. 1982. – 192 с.
15. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека. – К., 1989.–169 с.
16. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К., 1986. – 152 с.
17. Слюсарев А.А., Самсонов О.В., Мухін В.М. та ін. Біологія (під ред. В.О.Мотузного). – К.: Вища школа. – 1991. 503 с.
18. Слюсарев А.О., Жукова С.В. Біологія. К.: Вища школа. – 1992. 432 с.
19. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія.- К.: Вища школа. – 1982. 272 с.
20. Ярош О.А. Нервові хвороби. К.: Вища школа. – 1993. – 487 с.
21. Benefits of SEL. URL: <https://casel.org/impact/>.
22. Emotions and learning. Programme and meeting document. UNESCO International Bureau of Education, International Academy of Education. Reinhard Pekrun. 2014. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227679/>.

### **13. Інформаційні ресурси**

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=2109>

[https://elearn.nubip.edu.ua/pluginfile.php/699941/mod\\_resource/content/1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%BA%D0](https://elearn.nubip.edu.ua/pluginfile.php/699941/mod_resource/content/1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%BA%D0)

%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0  
%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf

<https://moz.gov.ua/>

<http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/ESPAD-ForWEB.pdf>

<https://www.who.int/ru>

<https://www.unicef.org/ukraine>