



## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Валеологія і вікова фізіологія»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність 231 Соціальна робота  
Освітня програма «Соціальна робота»  
Рік навчання 2 семестр 3  
Форма навчання денна (денна, заочна)  
Кількість кредитів ЄКТС 4  
Мова викладання українська (українська, англійська, німецька)

Лектор курсу  
Контактна інформація  
лектора (e-mail)  
Сторінка курсу в eLearn

Єресько Олег Вікторович

ieresko.o@ukr.net

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

### ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

(до 1000 друкованих знаків)

Курс висвітлює особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку, а також валеологічні вимоги, необхідні у роботі соціального працівника з метою створення оптимальних умов роботи та забезпечення індивідуального здоров'я клієнтів. Сформовані під час вивчення курсу навички дозволяють використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку, ведення здорового способу життя та забезпечити підтримку клієнтів із урахуванням їх вікових відмінностей, гендерних та інших особливостей.

### СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/практичні)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>3 семестр</b>				
<b>Модуль I. ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ОРГАНІВ І СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ</b>				
<b>Тема 1. Загальні закономірності росту та розвитку організму</b>	4/4	<i>Знати основні поняття:</i> валеологія, здоров'я, 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 екологічні чинники: біотичні, абіотичні, антропогенні, біосфера, її межі, екологія; <i>Вміти:</i> розрізняти тканини за описом; <i>Аналізувати:</i> зв'язок функцій і будови органел; <i>Розуміти:</i> вікові особливості розвитку функціональних систем організму;	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	<b>3</b>

		<i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності		
<b>Тема 2. Вікові особливості опорно-рухового апарату, його гігієна</b>	<b>2/2</b>	<p><i>Знати основні поняття:</i> 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;</p> <p><i>Вміти:</i> доводити необхідність дотримання правил формування постави;</p> <p><i>Аналізувати:</i> вплив постави на стан здоров'я;</p> <p><i>Розуміти:</i> значення дотримання правильної постави для збереження здоров'я;</p> <p><i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача практичної роботи</i>	<b>5</b>
<b>Тема 3. Вікові особливості та гігієна серцево-судинної і дихальної систем</b>	<b>4/4</b>	<p><i>Знати основні поняття:</i> 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;</p> <p><i>Вміти:</i> ілюструвати зв'язок будови і функцій серцево-судинної і дихальної систем;</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	<b>3</b>

		<p><i>Аналізувати:</i> вплив рухової активності на стан кровоносної і дихальної систем;  <i>Розуміти:</i> негативний вплив шкідливих звичок на стан серцево-судинної і дихальної систем;  <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>		
<p><b>Тема 4.</b>  <b>Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії.</b>  <b>Гігієна сечовидільної системи</b></p>	6/6	<p><i>Знати:</i> органи травлення (ротова порожнина, стравохід, шлунок, кишки), травні залози (слинні, підшлункова, печінка), ферменти (птіалін, мальтаза, лізоцим, пепсин, желатиназа, хімозин, 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;  <i>Вміти:</i> визначати особливості обміну вуглеводів і жирів, значення води і мінеральних солей в процесі росту і розвитку дитини, значення вітамінів;  <i>Аналізувати:</i> зв'язок будови і функцій органів травлення та виділення;  <i>Розуміти:</i> вплив харчування на зміцнення здоров'я;  <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<p><i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i></p>	4
<p><b>Тема 5.</b>  <b>Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму</b></p>	2/2	<p><i>Знати основні поняття:</i> ендокринологія, залози внутрішньої секреції, гіперфункція, гіпофункція залоз внутрішньої секреції, ріст, розвиток;  <i>Вміти:</i> визначати за назвою залози внутрішньої секреції її основні функції;  <i>Аналізувати:</i> вплив роботи залоз внутрішньої секреції на стан здоров'я;  <i>Розуміти:</i> механізми гормональної регуляції функцій організму;  <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<p><i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача проміжного модульного оцінювання</i></p>	15
<p><b>Модуль II. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ.</b>  <b>ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ</b></p>				
<p><b>Тема 6.</b>  <b>Вікові особливості функцій нервової системи.</b>  <b>Вища</b></p>	4/4	<p><i>Знати:</i> 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,</p>	<p><i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i></p>	3

нервова діяльність		<p>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 варолієві міст; мозочок; середній мозок, проміжний мозок, черепно-мозкові нерви; кора півкуль головного мозку; зони кори півкуль головного мозку; соматична і вегетативна нервова система; умовні рефлекси, безумовні рефлекси, гальмування, вища нервова діяльність, увага, пам'ять, темперамент, характер; <i>Вміти</i>: визначати нервову тканину, види відростків нервової клітини;</p> <p><i>Аналізувати</i>: значення нервової системи для стану здоров'я;</p> <p><i>Розуміти</i>: механізми нервової регуляції функцій організму;</p> <p><i>Застосовувати</i>: отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>		
<b>Тема 7.</b> <b>Вікова фізіологія і гігієна аналізаторів.</b> <b>Фізіологія і гігієна шкіри</b>	4/4	<p><i>Знати основні поняття</i>: аналізатори — зоровий, слуховий, дотиковий, нюховий, смаковий, вестибулярний; око, вухо, шкіра, ніс, рот, рецептори шкіри і больова чутливість, рефлекси вестибулярного апарата, будова ока, оптична система ока, акомодация, астигматизм, гострота зору, бінокулярний зір, світосприймаючий апарат ока, порушення колірної зору, механізм сприйняття звуку, вестибулярний апарат; теплорегуляція, терморегуляція, хвороби шкіри, ураження шкіри;</p> <p><i>Вміти</i>: добирати окуляри у залежності від типів порушень зору;</p> <p><i>Аналізувати</i>: значення загартувальних процедур для здоров'я;</p> <p><i>Розуміти</i>: властивості та принцип роботи рецепторів, значення аналізаторів для розвитку організму та збереження здоров'я;</p> <p><i>Застосовувати</i>: отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	Підготовка та виступи на практичних заняттях	3
<b>Тема 8.</b> <b>Вплив алкоголю та інших наркотиків в на організм</b>	4/4	<p><i>Знати основні поняття</i>: алкоголь, наркотики, алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, ейфорія, фізіологічна (фізична) залежність, психічна залежність, ретардація, абстинентний синдром (абстиненція);</p> <p><i>Вміти</i>: доводити шкідливий вплив алкоголю та інших наркотиків на організм, організувати превентивні кампанії щодо запобігання вживання тютюну, алкоголю, інших наркотиків;</p>	Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача реферативного дослідження	10

		<p><i>Аналізувати:</i> вплив вживання алкоголю та інших наркотиків на стан здоров'я;  <i>Розуміти:</i> значення дотримання здорового способу життя для збереження здоров'я;  <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>		
<b>Модуль III. ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК ДОРОГОВКАЗ НА ШЛЯХУ ДО ВИЖИВАННЯ ЛЮДСТВА. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ</b>				
<b>Тема 9. Валеологія як наука</b>	<b>4/4</b>	<p><i>Знати основні поняття:</i> валеологія, здоров'я, екологічні чинники: біотичні, абіотичні, антропогенні, біосфера, її межі, екологія;  <i>Вміти:</i> діагностувати стан здоров'я за визначеними критеріями;  <i>Аналізувати:</i> вплив екологічних чинників на здоров'я людини;  <i>Розуміти:</i> поняття здоров'я та його складові,  <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача практичної роботи</i>	<b>5</b>
<b>Тема 10. Стан здоров'я населення України</b>	<b>3/3</b>	<p><i>Знати основні поняття:</i> хвороба, демографія, соціальне сирітство, стрес;  <i>Вміти:</i> характеризувати чинники, що впливають на здоров'я нації;  <i>Аналізувати:</i> демографічну ситуацію в Україні;  <i>Розуміти:</i> вплив макроекологічних і мікроекологічних чинників, що впливають на тривалість життя: гіподинамія, раціональне та нераціональне харчування, стрес, соціальне сирітство;  <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	<b>2</b>
<b>Тема 11. Фізичне здоров'я</b>	<b>4/4</b>	<p><i>Знати основні поняття:</i> фізичне здоров'я, рухова активність, обмін речовин, опорно-рухова, кровоносна, травна функціональні системи;  <i>Вміти:</i> використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; складати харчовий раціон;  <i>Аналізувати:</i> вплив рухової активності та раціонального харчування на здоров'я людини;  <i>Розуміти:</i> негативний вплив на здоров'я авітамінозу, йодної недостатності, ожиріння, порушень серцево-судинної системи та їх попередження;  <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	<b>2</b>
<b>Тема 12. Соціальне, духовне та</b>	<b>4/4</b>	<p><i>Знати основні поняття:</i> соціальне, духовне та психічне здоров'я, емоції;</p>	<i>Підготовка та виступи на практичних</i>	<b>15</b>

<b>психічне здоров'я</b>		<i>Вміти:</i> визначати вплив навчання на здоров'я; <i>Аналізувати:</i> значення духовності для збереження здоров'я; <i>Розуміти:</i> вплив позитивного мислення на зміцнення здоров'я; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності	<i>заняттях, здача модульного оцінювання</i>	
<b>Всього за 3 семестр</b>				<b>70</b>
<b>Екзамен</b>				<b>30</b>
<b>Всього за курс</b>				<b>100</b>

### ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Списування під час модульної роботи та екзамену заборонені (у т.ч. із використанням мобільних девайсів). Реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим і також забезпечує додаткові бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано