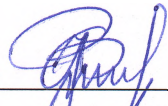
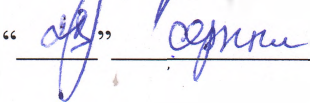


Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
(повне найменування вищого навчального закладу)
Кафедра біології та методики її навчання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Завідувач кафедри


_____ І.В. Красноштан
“  ” _____ 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФП1.2.09 Вікова фізіологія та шкільна гігієна
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність **014.06 Середня освіта (Хімія)**
Освітня програма **Середня освіта (Хімія)**
Освітній ступінь **бакалавр**
Факультет **природничо-географічний**

2019 – 2020 навчальний рік

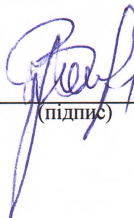
Робоча програма навчальної дисципліни «**Вікова фізіологія та шкільна гігієна**» для студентів спеціальності 014.06 Середня освіта (Хімія) освітнього ступеня «бакалавр».

Розробники: Білошицький П.В. - доктор медичних наук, професор кафедри біології та методики її навчання; Миронюк Т.М. – канд. пед. наук, доцент кафедри біології та методики її навчання

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри біології та методики її навчання

Протокол № 1 від “28” серпня 2019 року

Завідувач кафедри біології та методики її навчання _____

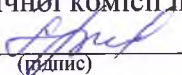

(підпис)

(Красноштан І.В.)
(прізвище та ініціали)

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії природничо-географічного факультету

Протокол № 1 від “29” серпня 2019 року

Голова науково-методичної комісії природничо-географічного факультету _____


(підпис)

(Грабовська С.Л.)
(прізвище та ініціали)

©Білошицький П.В., Миронюк Т.М., 2019 рік

© УДПУ, 2019 рік

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта/Педагогіка</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
Модулів – 2	014.06 Середня освіта (Хімія)	Рік підготовки	
Змістових модулів – 4		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1-й	
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 аудиторних – 46 год. самостійної роботи студента – 44 год.	Освітній ступінь: <u>бакалавр</u>	22 год.	
		Практичні, семінарські	
		год.	год.
		Лабораторні	
		24 год.	год.
		Самостійна робота	
		24 год.	год.
		Індивідуальна робота	
20 год.			
Вид контролю:			
<u>зал.</u>			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 51% / 49%

1.

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: ознайомити студентів з сучасними відомостями про вікові особливості організму, який розвивається, його взаємовідношення із навколишнім середовищем; озброїти знаннями закономірностей, що визначають принципи збереження і зміцнення здоров'я школярів, умов високої працездатності учнів у різних видах навчально-пізнавальної діяльності.

Завдання:

вивчення ролі дисциплін анатоμο-фізіологічного циклу в організації навчально-виховної роботи, їх зв'язок з іншими навчальними дисциплінами, основних методів дослідження структури і функцій організму, який розвивається;

розробка методологічної основи сучасної вікової анатомії, фізіології, гігієни дітей і підлітків і їх значення у формуванні діалектичного світогляду;

практично застосовувати дані сучасної вікової анатомії, фізіології і гігієни дітей і підлітків;

оволодіння загальними закономірностями зростання і розвитку організму людини, принципами вікової періодизації, сучасними теорії онтогенезу;

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувач вищої освіти повинні володіти **компетентностями:**

ЗК 15. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності, усвідомлення гендерних проблем.

Очікувані результати навчання

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

- характеристику періоду внутрішньоутробного розвитку, основні чинники, що впливають на диференціацію розвитку;
- основи структурної організації і функцій нервової системи;
- перетворення в процесі онтогенезу структурно-функціональної організації нервової системи;
- основні закономірності діяльності нервової системи;
- нейрофізіологічні механізми психічних функцій (емоцій, уваги, пам'яті тощо);
- психофізіологічні основи індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності;
- морфофункціональні вікові перетворення сенсорних систем організму;
- гігієнічні основи сенсорних систем організму;
- поняття про шкільну зрілість як готовність дітей до навчання в школі, морфофункціональні і психофізіологічні критерії шкільної зрілості;
- вікові особливості кісткової і м'язової систем;
- особливості рухової функції, її регуляції і фізичної працездатності дітей і підлітків;
- становлення в процесі онтогенезу функції ендокринних залоз;
- вікові особливості імунних реакцій організму;
- вікові особливості обміну речовин і енергії організму;

- морфофункціональну організацію різних органів і систем організму та їх становлення в процесі онтогенезу;
- гігієнічні основи організації навчально-виховної роботи;
- гігієнічні вимоги до фізичного виховання і трудового навчання;
- гігієнічні відомості про основні принципи збереження здоров'я, заходи профілактики інфекційних захворювань;
- вплив забруднення навколишнього середовища на функції організму і заходи, спрямовані на його охорону.

Студент повинен **уміти**:

- застосовувати одержані знання в області анатомії, фізіології та гігієни дитини при організації навчально-виховної роботи і викладанні дисциплін природничого циклу;
- застосовувати різноманітні сучасні методи і форми навчання учнів з обов'язковим використанням технічних засобів навчання;
- володіти методикою простих експериментальних досліджень в галузі вікової фізіології і гігієни, уміти виготовляти демонстраційний матеріал;
- здійснювати диференційований підхід у вирішенні педагогічних і навчально-виховних задач залежно від індивідуальних особливостей організму дітей і підлітків, наявності відхилень в стані здоров'я тощо;
- навчати учнів основним правилам поведінки, дотримання яких необхідне для збереження їх здоров'я;
- давати учням знання про необхідність охорони природи і боротьби із забрудненням навколишнього середовища.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні володіти програмними результатами навчання:

ПРН 39. Уміє планувати освітню роботу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів та прогнозувати імовірну її ефективність.

ПРН 42. Знає фізіологічні особливості учнів у процесі їх індивідуального розвитку, гігієну функціональних систем організму, а також гігієнічні вимоги до організації освітнього процесу в школі.

3. Мова навчання:

Мова навчання: українська

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні закономірності функціонування та основи гігієни систем організму людини в процесі їх становлення

Тема 1. Історія розвитку вікової фізіології та шкільної гігієни як наук біологічного циклу. Організм як саморегульована система. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Особливості шкіри і підшкірного апарату.

Тема 2. Вікова фізіологія опорно-рухової системи (скелету та м'язів). Основи гігієни.

Тема 3. Вікові особливості будови і функцій систем внутрішніх органів (дихальна, травна, видільна, розмноження) та обміну речовин і енергії. Основи гігієни.

Тема 4. Вікові особливості будови і функцій транспортних систем (серцево-судинна, кров, лімфа). Основи гігієни.

Тема 5. Вікові особливості будови і функцій сенсорних систем (зорова, слухова, нюхова, смакова, вестибулярна, шкірної чутливості, рухова). Основи гігієни.

Тема 6. Вікові особливості будови і функцій регулювально-контролюючих систем (ендокринна, нервова). Основи гігієни.

Тема 7. Загальні закономірності функціонування та становлення вищої нервової діяльності людини. Основи гігієни.

Змістовий модуль 2. Гігієна діяльності та середовища школяра

Тема 1. Стан здоров'я дітей і підлітків.

Тема 2. Гігієна фізичного виховання, трудового навчання і продуктивної праці.

Тема 3. Гігієнічні вимоги до обладнання навчальних закладів та мікроклімату учбових приміщень.

Тема 4. Гігієна навчально-виховного процесу. Гігієнічні основи режиму дня учнів.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усь ого	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд	с. р.		л	п	лаб.	ін д.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Загальні закономірності функціонування та основи гігієни систем організму людини в процесі їх становлення												
Тема 1. Історія розвитку фізіології та гігієни як наук біологічного циклу. Організм як саморегульована система. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Особливості шкіри і підшкірного апарату.	4	2		2								
Тема 2. Вікова фізіологія опорно-рухової системи (скелету та м'язів). Основи гігієни.	6	2		2		2						
Тема 3. Вікові	6	2		2		2						

особливості будови і функцій систем внутрішніх органів (дихальна, травна, видільна, розмноження) та обміну речовин і енергії. Основи гігієни.												
Тема 4. Вікові особливості будови і функцій транспортних систем (серцево-судинна, кров, лімфа). Основи гігієни.	6	2		2		2						
Тема 5. Вікові особливості будови і функцій сенсорних систем (зорова, слухова, нюхова, смакова, вестибулярна, шкірної чутливості, рухова). Основи гігієни.	6	2		2		2						
Тема 6. Вікові особливості будови і функцій регулювально-контролюючих систем (ендокринна, нервова). Основи гігієни.	6	2		2		2						
Тема 7. Загальні закономірності функціонування та становлення вищої нервової діяльності людини. Основи гігієни.	8	2		4		2						
Разом за змістовим модулем 1	44	14		16		14						
Змістовий модуль 2. Гігієна діяльності та середовища школяра												
Тема 1. Стан здоров'я дітей і підлітків	4	2		2								
Тема 2. Гігієна фізичного виховання, трудового навчання і	7	2		2		3						

продуктивної праці.												
Тема 3. Гігієнічні вимоги до обладнання навчальних закладів та мікроклімату учбових приміщень.	7	2		2		3						
Тема 4. Гігієна навчально-виховного процесу. Гігієнічні основи режиму дня учнів.	8	2		2		4						
Разом за змістовим модулем 2	26	8		8		10						
Усього годин	70	22		24		24						
Модуль 2												
ІНДЗ						20						
Усього годин	90	22		24		20	24					

6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Стан здоров'я і фізичний розвиток дітей і підлітків. Ознайомлення з антропометричними методами визначення та найпоширенішими методами оцінки фізичного розвитку організму.	4
2	Методика візуальної діагностики основних інфекційних захворювань дітей в шкільних умовах.	4
3	Визначення окремих видів постави у школярів.	4
4	Гігієнічні вимоги до земельної ділянки та будинку школи.	4
5	Гігієнічні вимоги до шкільного обладнання та робочої пози школяра.	4
6	Гігієна навчально-виховної роботи в школі.	4
	Всього	24

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Виховання у дітей і підлітків гігієнічних навичок, пов'язаних з їжею.	3
2	Чинники, несприятливо діючі на серце і судини. Профілактика серцево-судинних захворювань. Тренування серцево-судинної системи.	3
3	Профілактика порушень зору і слуху у дітей і	3

	підлітків	
4	Функціональне значення різних відділів центральної нервової системи. Вегетативна нервова система.	3
5	Мода і здоров'я. Культура одягу.	3
6	Вплив різних видів праці на стан здоров'я підлітків.	3
7	Гігієнічні вимоги до обладнання навчальних закладів та мікроклімату учбових приміщень.	3
8	Гігієна навчально-виховного процесу. Гігієнічні основи режиму дня учнів. Режим дня, його окремі елементи та їх організація.	3
	Всього	24

8. Індивідуальні завдання

1. Акселерація і ретардація.
2. Аномалії рефракції: далекозорість, короткозорість.
3. Вікова періодизація.
4. Вікова фізіологія та шкільна гігієна, її значення для педагогіки шкільного віку
5. Вікова фізіологія як наука про віковий розвиток живого організму.
6. Врахування особливостей росту і розвитку сучасних дітей у професійній діяльності вчителя.
7. Втома і перевтома учнів
8. Втома і перевтома учнів, заходи профілактики.
9. Гігієна нервової системи.
10. Гігієна опорно-рухової системи.
11. Гігієна органів чуття.
12. Гігієна слуху.
13. Гігієнічні норми організації іспитів.
14. Гігієнічні норми організації перерви.
15. Гігієнічні норми організації проведення канікул.
16. Гігієнічні норми організації суспільно-корисної праці.
17. Гігієнічні норми організації уроку.
18. Заходи профілактики перевтоми.
19. Зміна працездатності учнів у процесі навчального дня.
20. Зміна працездатності учнів у процесі навчального року.
21. Зміна працездатності учнів у процесі навчального тижня.
22. Зміна працездатності учнів у процесі уроку.
23. Методи оцінки фізичного розвитку дітей за антропометричними стандартами та антропометричними індексами.
24. Організація режиму дня дітей і підлітків у сім'ї.
25. Основні властивості і функції нервової системи.
26. Основні групи школярів за станом здоров'я.
27. Основні закономірності росту і розвитку організму.
28. Основні захворювання дітей шкільного віку та їх профілактика.

29. Особливості вікового розвитку опорно-рухової системи.
30. Підготовка дітей до школи: фізіологічний та психологічний аспект проблеми.
31. Працездатність, її фази.
32. Профілактика порушень зору у дітей і підлітків.
33. Розвиток і функціональне дозрівання аналізаторів.
34. Розвиток нервової системи.
35. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку.
36. Фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.
37. Фізіологічні особливості підлітків (середній шкільний вік).
38. Фізіологічні особливості юнацького віку (старший шкільний вік).
39. Фізіологія зорового аналізатора: акомодація, рефракція.
40. Фізіологія слухового аналізатора.
41. Характеристика здорового організму, види і методи дослідження.
42. Шкільна гігієна як комплексна наука.

9. Методи навчання

лекції, лабораторні роботи, експериментальні дослідження, складання графічних схем, оформлення творчих робіт.

10. Методи контролю

- традиційні (лекція, бесіда, дискусія, самонавчання, взаємонавчання);
- інноваційні (проблемний, проектний, дослідницький, діяльнісний, природоохоронний).

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточне тестування та самостійна робота здійснюється під час проведення аудиторних лабораторних робіт, кожна з яких передбачає відповіді на контрольні питання перед виконанням лабораторної роботи. Лабораторна робота оцінюється в 10 балів. Модульний контроль (МК) проводиться після кожного змістового модуля у вигляді тестових завдань. Вивчення курсу закінчується заліком. Підсумковий контроль (ПК) проводиться у вигляді комп'ютерного тестування, яке містить 10 коротких теоретичних запитань. Вірна відповідь на питання оцінюється в 1 бал, невірна відповідь – 0 балів.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1											Модуль 2 ІНДЗ	Сума
Поточне тестування та самостійна робота												
Змістовий модуль 1							Змістовий модуль 2				20	100
60							20					
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11		
5	5	10	10	10	10	10	5	5	5	5		

13. Методичне забезпечення

Опорні конспекти лекцій, інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни, нормативні документи, ресурси Інтернету; система дистанційного навчання «Moodle», яка є засобом отримання студентами необхідної інформації, активізації, комунікації, перевірки знань, умінь і навичок. ресурси Інтернету, система поточного та підсумкового тестування; підручники; лабораторний практикум; демонстраційні досліди; ілюстративні матеріали.

14. Рекомендована література

Основна

1. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснокова С.А. Физиология человека. – М.: Медицинская книга, Н. Новгород: Изд-во НГМА, 2001.
2. Анатомия и физиология детского организма (внутренние органы): Учебное пособие / Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова, Э.Г. Каплун / Под ред. Н.Н. Леонтьевой. – М.: Просвещение, 1976.
3. Анатомия и физиология детского организма (основы учения о клетке и развитии организма, нервная система, опорно-двигательный аппарат): Учебное пособие / Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова, Э.Г. Каплун / Под ред. Н.Н. Леонтьевой. – М.: Просвещение, 1975.
4. Антипчук Ю.П., Вожик І.Б., Лебедева Н.С., Луніна Н.В. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни: Практикум. – К.: Вища школа, 1984.
5. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1982.
6. Гигиена детей и подростков / Под ред. Г.Н. Сердюковской, А.Г. Сухарева. – М.: Медицина, 1986.
7. Курепина М.М., Воккен Г.Г. Анатомия человека. Атлас. – М.: Просвещение, 1979.
8. Липченко В.Я., Самусев Р.П. Атлас нормальной анатомии человека. – М.: Медицина, 1983.
9. Подоляк-Шумило В.Г., Познанський С.С. Шкільна гігієна. – К.: Вища школа, 1982.
10. Ріст і розвиток людини / В.С. Тарасюк, Г.Г. Титаренко, І.В. Паламар, Н.В. Титаренко / Під ред. В.С. Тарасюка. – К.: Здоров'я, 2002.
11. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии: Учебное пособие / А.А. Гуминский, Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова / Под ред. А.А. Гуминского. – М.: Просвещение, 1990.
12. Санюкевич Л.И. Лабораторные занятия по анатомии и физиологии ребенка с основами школьной гигиены. – М.: Высшая школа, 1985.
13. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990.
14. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. – К.: Вища школа, 1982.
15. Чайченко Г.М. Фізіологія вищої нервової діяльності: Підручник. – К.: Либідь, 1993.

Допоміжна

1. Айзенк Г., Аванс Д. Як перевірити здібності вашої дитини: Тести для дітей 10 – 15 років: Пер. з англ. – К.: Школа, 2001.

2. Аксенова Л.В. Семейная энциклопедия: Психологические тесты 400. – Донецк: ООО ПКФ „БАО”, 2004.
3. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – К.: Наукова думка, 1989.
4. Валеологія (інформаційно-методичний збірник). – К.: Т-во «Знання України», 1996.
5. Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини. Науково-методичний збірник / За ред. Т.В. Говорун. – К.: ІЗМН, 1996.
6. Воронин Л.Г., Колбановский В.Н., Маш Р.Д. Физиология высшей нервной деятельности и психология: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1984.
7. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. – М.: Просвещение, 1974.
8. Оржеховська В.М. Методика позбавлення неповнолітніх наркогенних звичок. Методичний посібник. – К.: ІСДО, 1995.
9. Оржеховська В.М., Хілько Т.В., Кириленко С.В. Посібник з самовиховання. – К.: ІЗМН, 1996.
10. Паламарчук В.Ф. Як виростити інтелектуала. – Тернопіль: Навчальна книга, 2000.
11. Похлебін В.П. Уроки здоров'я. – М.: Просвещение, 1992.
12. Сигида В.П., Миколайко В.П., Миронюк Т.М. Біологія. Структурований конспект: Навчальний посібник. – Умань: Уманське видавничо-поліграфічне підприємство, 2002.
13. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М.: Просвещение, 1988.
14. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В., Миронов В.С., Шепило И.Н. Физиология человека: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1976.