

	Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	Силабус навчальної дисципліни			
		Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків			
		Обов'язковий компонент (цикл професійної підготовки)			
Галузь знань		А Освіта			
Спеціальність		Спеціальність А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями); предметна спеціальність А4.02 Середня освіта(Мова та зарубіжна література (із зазначенням мови)) спеціалізація А4.021 «Англійська мова та зарубіжна література» поєднана спеціалізація А4.022 «Німецька мова та зарубіжна література»			
Освітня програма		Середня освіта (Англійська й німецька мови та зарубіжна література)			
Рівень вищої освіти		Перший (бакалаврський)			
Форма навчання		денна			
Курс		І			
Семестр		І			
Обсяг дисципліни		Кредити	3	Години	90
		Лекційні			18
		Практичні/семінарські			16
		Лабораторні			-
		Самостійна робота			56
Семестровий контроль		Залік			
Викладач		Руденко Тетяна Володимирівна кандидат педагогічних наук, доцент			
Контактна інформація		T.V.Rudenko@cuspu.edu.ua			
Кафедра		Природничих наук та методик викладання			
Факультет		Інформаційних технологій, математики та природничих наук			
Предмет навчання		Вікові перебудови в діяльності фізіологічних систем організму та валеологічні рекомендації щодо підтримки здоров'я дітей і підлітків в різні періоди онтогенезу. Розкриття фізіологічних особливостей організму в різні вікові періоди онтогенезу, теоретичних питань про здоров'я, обґрунтування заходів щодо охорони, зміцнення, розвитку і управління здоров'ям			
Мета		Метою курсу є формування валеологічної культури педагога, що потребує сучасних форм, методів, засобів впливу нової генерації, здатного осмислювати й застосовувати новітні освітні технології, зокрема і пов'язані з формуванням, збереженням та зміцненням фізичного, психічного, духовного здоров'я підростаючого покоління			
Компетентності		Загальні: ЗК 3. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в			

	команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня. ЗК 5. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети. Фахові: ФК 9. Здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів та використовувати стратегії роботи, які сприяють розвитку позитивної самооцінки та я-ідентичності учнів ФК 12. Здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, усвідомлювати та поцінювати взаємозалежність людей у глобальному світі. Здатність взаємодіяти з іншими вчителями на засадах партнерства та підтримки.
Програмні результати	ПРН 9. Враховує в освітньому процесі закономірності розвитку, вікові та інші індивідуальні особливості учнів. ПРН 14. Ефективно організовує, аналізує, критично оцінює, несе відповідальність за результати власної педагогічної діяльності; діє чесно та добросовісно, уникаючи плагіату, корупції та інших форм недобросовісної поведінки.
Зміст дисципліни	Розділ 1. Вікові особливості розвитку та росту дитини. Формування культури здоров'я молоді. Тема 1. Вікова фізіологія. Предмет і завдання вікової фізіології. Закономірності розвитку та росту дитини. Розвиток рухів. Особливості вищої нервової діяльності у дитини і підлітка. Вікові особливості органів чуття. Вікові особливості крові та кровообігу, органів дихання, травлення, залоз внутрішньої секреції. Особливості періоду статевого дозрівання у хлопчиків та дівчаток. Акселерація. Тема 2. Основи здорового способу життя. Предмет і завдання науки про здоров'я – валеології. Поняття про здоров'я і його основні складові. Здоров'я і хвороба як дві основні категорії, що визначають стан організму людини. Основні фактори, що впливають на здоров'я людини. Тема 3. Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я. Рухова активність і здоров'я. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я. Профілактика захворювань серцево-судинної системи. Цукровий діабет – глобальна епідемія людства.

Формування правильної постави і профілактика плоскостопості у дітей.

Тема 4. Фізіолого-гігієнічні основи харчування. Значення харчування у життєдіяльності людини. Режим раціонального харчування. Високий рівень захворюваності молоді як результат нездорового харчування. Йодна недостатність та шляхи її подолання.

Тема 5. Особиста гігієна. Вплив особистої гігієни на здоров'я людини. Гігієна шкіри, зубів, порожнини рота, носа. Догляд за волоссям. Фізіолого-гігієнічні вимоги до одягу та взуття.

Розділ 2. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Оздоровчі системи.

Тема 6. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Шкільний стрес як один із основних факторів зниження рівня здоров'я учнів. Профілактика шкільного стресу.

Куріння. Вплив куріння на основні системи організму. Хвороби спричинені тютюнокурінням. Алкоголізм. Вплив алкоголю на основні системи організму людини. Наслідки вживання алкоголю. Наркоманія. Причини вживання наркотичних речовин і їх вплив на характер і поведінку підлітків. Наслідки вживання наркотичних речовин для організму людини. Методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх. Профілактика шкідливих звичок.

Тема 7. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя.

Основні принципи та вимоги до індивідуальних оздоровчих систем. Природні засоби оздоровлення (загартування сонцем, повітрям, водою).

Гігієнічні основи загартування дітей (повітряні ванни, загартування сонцем, водою). Контрастне і нетрадиційне загартування.

Тема 8. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом.

Сутність поняття статевого виховання. Основні вимоги до організації статевого виховання. Сучасні методи контрацепції, аборт та його наслідки для організму жінки. Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (сифіліс, гонорея, трихомоніаз, хламідіоз) та їх профілактика.

Тема 9. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.

Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації в Україні.

	Загальна характеристика інфекційних хвороб. Поняття про імунітет, його форми. Щеплення на сучасному етапі. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення (СНІД, туберкульоз, вірусний гепатит) і їх профілактика.
Критерії оцінювання роботи студентів	Критерії оцінювання роботи студента на занятті 5 балів – досконале знання та розуміння понятійного апарату з тієї чи іншої теми, вільне оперування різноманітними класифікаціями. Відповідь на поставлені питання повна, насичена глибокими та розгорнутими судженнями. Викладений матеріал має доказовий, логічний і послідовний характер. Студент володіє способами концентрованого викладу матеріалу. Демонструє творче застосування знань при зміні запитання. У відповіді майже не трапляються мовленнєві помилки. 4 бали – відповідь майже повна, має усвідомлений та достатньо розгорнутий характер. Понятійна основа засвоєна. Відповідь структурована, проте наявні окремі помилки у послідовності викладу. Недостатньо виваженою та аргументованою є доказова база. Студент вільно оперує знаннями, може застосовувати їх у новій навчальній ситуації. У відповіді трапляються окремі мовленнєві помилки. 3 бали – відповідь неповна, фрагментарна. Знання мають недостатньо стійкий та послідовний характер. Вони застосовуються: переважно для виконання завдань репродуктивного характеру. У відповідях відсутні посилання на фундаментальні дослідження з певної проблеми. Відповідь має формальний характер, відсутня чіткість, структурованість. Студент використовує лише окремі знання у новій навчальній ситуації. У відповіді наявні фактичні та мовленнєві помилки. 2 бали – студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності, оперує лише загальними фразами. Відтворює лише окремі фрагменти, називає лише розрізнені факти, дає відповідь у формі висловлювання (судження). Наявні грубі фактичні та мовленнєві помилки. 1 бал – виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Контрольна робота проводиться на останньому занятті модуля. Тривалість виконання контрольних завдань не повинна перевищувати двох академічних годин.

Форма проведення модульних контролів під час вивчення дисципліни:

- комплексна письмова контрольна робота.

За виконання завдань модульного контролю студент отримує **оцінку** (кількість балів): максимальна кількість балів за кожний модуль – 15.

Критерії оцінювання контрольної роботи:

15-13 балів – повна, систематизована відповідь на усі запитання КР, з використанням творчого підходу і умінь пов'язувати теоретичні аспекти курсу з практикою;

12-10 балів – повна, систематизована відповідь на усі запитання КР, з незначними неточностями у формулюванні понять;

9-7 балів – не всі завдання самостійної роботи виконані в повному обсязі, трапляються незначні фактичні чи стилістичні помилки. Робота оформлена згідно вимог;

6-4 балів – не всі завдання КР виконані, трапляються значні помилки щодо змісту та стилістики. В оформленні роботи є певні недоліки;

3-1 бал – робота виконана фрагментарно, нашвидку. Допущені грубі помилки щодо змісту роботи та стилістики. В оформленні є певні недоліки.

Студент, який не з'являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені семінарські заняття, захистити реферати, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

Підсумковий (семестровий) контроль. З дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» передбачена така форма семестрового контролю, як залік, який проводиться в останній тиждень семестру. Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів: поточного контролю, виконання контрольних робіт, за виконану самостійну роботу кожного модуля, за виконане ІНДЗ (до 20 балів).

Залік виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру.

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

Політика курсу

Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про

	освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральнотериторіальному державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка».
Інформаційне забезпечення	1. Нац. бібліотека України ім. І.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua 2. ОУНБ ім. Д. І. Чижевського http://library.kr.ua/ 3. Нац. Академія наук України. https://www.nas.gov.ua/EN/Messages/Pages/View.aspx?MessageID=6641 4. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи. – [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://pidruchniki.com/1488052252965/meditsina/rozvitok_tsentralnoyi_nervovoyi_sistemi 5. Розвиток головного мозку новонародженого по місяцях. – Електронний ресурс. – Режим доступу: https://ua.waykun.com/articles/rozvitok-golovnogomozku-novonarodzhenogo-po.php 6. Розвиток нервової системи. Курс лекцій. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.lnu.edu.ua/faculty/bzhd/Valeo/Lekcia_1.pdf.
Матеріально-технічне забезпечення	Наукова література: Основна 1. Валеологія: навч. посібник в 2 ч. / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін. – Полтава: Скайтек, 2000. – 306 с. 2. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник / Р.О. Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с. – (Медицина. Здоров'я). 3. Вікова фізіологія: підручник / П. Д. Плахтій, Н. В. Рубановська, Д. П. Плахтій, В. А. Колодій; за ред. П. Д. Плахтія. Львів: Видавництво «Новий Світ-2000», 2020. 340 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія / В.Г. Грибан. – [2-е вид.] – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 342 с. 5. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. – Тернопіль: Арістон, 1999. – 368 с. 6. Загальна і вікова фізіології людини. Теорія, тести: навчальний посібник/ Д.П. Плахтій, П.Д. Плахтій. – Львів : Видавництво «Новий Світ-2000», 2024. – 338 с. 7. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник / Єжова О.О. – Вид-во «Університетська книга», 2023. – 127 с. 8. Козлова В.А. Основи валеології: навчальний

- посібник / В.А. Козлова. – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2012. – 352 с.
9. Коцан І.Я. Вікова фізіологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І.Я. Коцан, С.Є. Швайко, О.Р. Дмитроца. – Луцьк: Вежа-Друк, 2013. – 376 с.
10. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. / І.М. Маруненко, Є.О. Неведомська, В.І. Бобрицька. – К.: ВД-Професіонал, 2004. – 479 с.
11. Руденко Т.В. Лабораторний практикум з вікової фізіології та валеології. – Кропивницький, 2019. – 36 с.
12. Руденко Т.В. Основи вікової фізіології та валеології. – Харків, 2019. – 172 с.
13. Руденко Т.В. Практикум з вікової фізіології та валеології: навч.-метод. посібн. – 2-ге вид., перероб. – Харків, 2018. – 92 с.
14. Скороход В.М. Вікова фізіологія та валеологія / В.М. Скороход, Т.В. Руденко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. – 304 с.
15. Фізіологія людини: підручник / В.І. Філімонов. – 4-е вид (стереотипне). – К.: ВСВ «Медицина», 2021. – 488 с.
16. Філіпцова К. А., Топчій М. С. Вікова фізіологія і валеологія: навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. – 383 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054802.pdf>
17. Хоменко Б.Г., Дідков О.М. Анатомія і фізіологія дитячого організму: Навчальний посібник /Б.Г. Хоменко, О.М. Дідков.– К.: НПУ ім. Драгоманова, 2004. – 373 с.
18. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. / А.Г. Хрипкова.–К.: Вища школа, 1982. – 262 с.

Допоміжна

19. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / За ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець-Подільського держпедуніверситету, 2000. – 408 с.
20. Мохнач Н.Н. Валеологія. Конспект лекцій / Н.Н. Мохнач. – 2004. – 256 с.
21. Плахтій, П. Д. Вікова фізіологія . Теорія. Практика. Тести. : навч. посіб. / П.Д. Плахтій, М.П. Мисів, О.І. Циганівська. - Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський НУ ім. І. Огієнка, 2008. - 332с.
22. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгорний В.К. Вікова

фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум: Навч. посіб., 2-е вид., доп. та перероб. / За ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2010. – 308 с.

23. Руденко Т.В. Вплив шкідливих звичок на організм людини та їх профілактика. Навчально-методичний посібник. – Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2023. – 68 с.

24. Скороход В.М. Вікова фізіологія та валеологія / В.М. Скороход, Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 204 с.

25. Скороход В.М. Інфекційні і венеричні захворювання та їх профілактика / В.М. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. – 88 с.

26. Скороход Т.В. Формування здорового способу життя молоді / Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 216 с.

27. Скороход Т.В. Методика організації і проведення занять зі спецкурсу «Формування культури здоров'я молоді у підготовці майбутніх учителів природничих дисциплін»: навч.-метод. видання / Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2009. – 148 с.

28. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / С.В.Страшко, Л.А.Животовська, О.Д.Гречишкіна та ін. / За ред. С.В. Страшка. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с.

29. Технологія формування культури здоров'я: навчально-методичний посібник / Момот О.О., Новік С.М., Шостак Є.Ю. – Полтава, 2022.