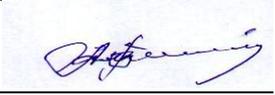


# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

## Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Факультет педагогіки, психології та мистецтв  
Кафедра педагогіки та спеціальної освіти

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Завідувач кафедри

проф. Рацул А.Б.   
« 03 » серпня 2023 року



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків

Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**

Галузь знань: **01 Освіта / Педагогіка**

Спеціальність: **016.02 Спеціальна освіта (Олігофренопедагогіка)**

Освітньо-професійна програма: **Спеціальна освіта (Олігофренопедагогіка і логопедія)**

Форма навчання: **денна**

2023 – 2024 навчальний рік

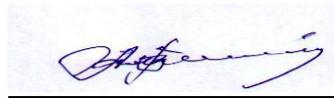
Робоча програма навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» розроблена на основі освітньо-професійної програми Спеціальна освіта (Олігофренопедагогіка і логопедія) навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю 016.02 Спеціальна освіта (Олігофренопедагогіка)

Розробник: **Руденко Тетяна Володимирівна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та спеціальної освіти

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри педагогіки та спеціальної освіти

Протокол від «03» серпня 2023 року № 1

Завідувач кафедри



підпис)

Рацұл А.Б.

(прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків для студентів спеціальності 016.02 Спеціальна освіта (Олігофренопедагогіка) за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. – ЦДУ імені В. Винниченка, 2023. – 16 с.

© Руденко Т.В., 2023 рік

© ЦДУ імені В. Винниченка,  
2023 рік

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

### 1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність/напрямок, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Нормативна
Модулів – 2	Спеціальність: 016.02 Спеціальна освіта (Олігофренопедагогіка)	Рік підготовки
Змістових модулів – 2		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		Семестр
Загальна кількість годин – 90		I-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3,5		Лекції
	Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)	18 год.
		Практичні, семінарські
		16 год.
		Самостійна робота
		56 год.
		Вид контролю:
	Екзамен	

### 1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» 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.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» є:

- виховання розуміння сучасних демографічних проблем; усвідомлення їх важливості і актуальності;
- розвиток готовності педагога формувати, зберігати і покращувати здоров'я дитини;
- формування у майбутнього педагога відповідальності за власне здоров'я;
- формування у педагога системно-цілісних уявлень про здоров'я як цінну категорію;
- формування теоретичних знань з вікової фізіології та валеології;

- усвідомлення поняття про фізіологічний процес та основні патологічні зміни, що виникають внаслідок впливу зовнішнього та внутрішнього середовища;
- оволодіння методиками оцінювання рівня здоров'я і валеологічного моніторингу;
- розвиток умінь приймати відповідальні рішення щодо проблем збереження здоров'я населення і власного здоров'я;
- відродження кращих традицій української педагогіки, зокрема родинної педагогіки, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дитини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» у студента мають бути сформовані такі **компетентності**:

загальні	фахові
<b>ЗК-7.</b> Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	<b>СК-1.</b> Усвідомлення сучасних концепцій і теорій функціонування, обмеження життєдіяльності, розвитку, навчання, виховання і соціалізації осіб з особливими освітніми потребами. <b>СК-3.</b> Здатність застосовувати психолого-педагогічні, дефектологічні, медико-біологічні, лінгвістичні знання у сфері професійної діяльності. <b>СК-16.</b> Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

### 1.3. Очікувані програмні результати навчання:

**РН 03.** Здійснювати системний аналіз педагогічних і технічних систем, процесів та ситуацій, вивчати передовий педагогічний та виробничий досвід, впроваджувати досягнення вітчизняної й зарубіжної психології, педагогіки,

## 2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ 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. Мета та основні принципи валеологічної освіти. 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.

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	усього	Кількість годин		
		денна форма		
		у тому числі		
		Л	П	С. р.
1	2	3	4	5
<b>Вікові особливості розвитку та росту дитини. Формування культури здоров'я молоді у підготовці майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів</b>				
Тема 1. Вікова фізіологія	18	4	6	8
Тема 2. Основи здорового способу життя	9	2	1	6
Тема 3. Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	7	2	1	4
Тема 4. Фізіолого-гігієнічні основи харчування	8	1	1	6
Тема 5. Особиста гігієна	8	1	1	6
Разом за змістовим модулем 1	50	10	10	30
<b>Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Оздоровчі системи</b>				
Тема 6. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин	12	2	2	8
Тема 7. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	4			4
Тема 8. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом	10	2	2	6
Тема 9. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення	14	4	2	8
Разом за змістовим модулем 2	40	8	6	26
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>56</b>

### 4. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### 4.1. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вікова фізіологія	4
2	Основи здорового способу життя	2
3	Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	2
4	Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	1
5	Особиста гігієна	1
6	Соціальні та психофізіологічні причини вживання	2

	наркотичних речовин	
7	Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	-
8	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом	2
9	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації в Україні	4
	<b>Разом</b>	<b>18</b>

#### 4.2. Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вікова фізіологія	6
2	Основи здорового способу життя	1
3	Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	1
4	Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	1
5	Основи особистої гігієни	1
6	Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин	2
7	Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	-
8	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом	2
9	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації в Україні	2
	<b>Разом</b>	<b>16</b>

#### 4.3. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вікова фізіологія	8
2	Основи здорового способу життя	6
3	Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	4
4	Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	6
5	Основи особистої гігієни	6
6	Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин	8
7	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та	6

	профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом	
8	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації в Україні	8
9	Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	4
	Разом	56

#### 4.4. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни «Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків» передбачено комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяє розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця, з урахуванням індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання. Це – комп'ютерна підтримка освітнього процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, ситуативне моделювання, опрацювання дискусійних питань, проєктний метод тощо).

За джерелами знань на заняттях використовуються словесні (розповідь, бесіда, лекція) та практичні методи.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються проблемно-інформаційний, проєктно-пошуковий, дослідницький методи.

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- 1) Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:
  - словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна-лекція);
  - наочні (презентація, демонстрування);
  - практичні методи (вправи; практичні завдання).
- 2) Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:
  - метод проблемного викладу матеріалу;
  - моделювання життєвих ситуацій;
  - мозковий штурм;
  - метод опори на життєвий досвід;
  - навчальної дискусії.
- 3) Методи контролю й самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:
  - усного контролю;
  - письмового контролю;
  - самоконтролю та взаємоконтролю.

#### 4.5. Засоби діагностики результатів навчання здобувачів освіти. Порядок та критерії виставлення балів

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації освітнього процесу за кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточного, підсумкового контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання.

**Поточне оцінювання:** здійснюється на семінарських заняттях або на консультаціях (при відпрацюванні пропущених занять чи при бажанні підвищити попереднє оцінювання). Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на семінарських заняттях, експрес-контролю, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

### **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.

**Критерії оцінювання ІНДЗ**

(науково-дослідного завдання у вигляді реферату/презентації)

<b>№ п/п</b>	<b>Критерії оцінювання роботи</b>	<b>Максимальна кількість балів за кожним критерієм</b>
1	Формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1
2	Наявність плану викладення матеріалу	1
3	Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	3
4	Охайність, продуманість, логічність і послідовність побудови презентації, наявність ілюстративного матеріалу	2
5	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2
6	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний лист, зміст, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел)	1
	<b>Разом</b>	<b>10</b>

**Орієнтовна тематика ІНДЗ з навчальної дисципліни****«Вікова фізіологія та здоров'я дітей і підлітків»**

1. Принципи формування здорового способу життя молоді.
2. Досвід видатних педагогів України з питань збереження і зміцнення здоров'я молоді.
3. Стан здоров'я дітей України у третьому тисячолітті.

4. Стан здоров'я населення України.
5. Європейська освіта про здоровий спосіб життя.
6. Сучасні наукові дослідження проблеми фізичного здоров'я молоді.
7. Фізичне здоров'я людини, його сутність, форми виявлення.
8. Фізична культура і здоров'я.
9. Форми і методи розвитку фізичного здоров'я школярів у сім'ї та школі.
10. Раціональне харчування і здоров'я.
11. Недостатнє харчування та його наслідки.
12. Екологічно чисті продукти і їх роль в житті людини.
13. Надмірне харчування та його наслідки.
14. Роль вітамінів у раціональному харчуванні.
15. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.
16. Вплив на серцево-судинну систему нераціонального харчування.
17. Валеологічні аспекти статевого виховання дітей та підлітків.
18. Причини і наслідки раннього початку статевого життя.
19. Вплив засобів масової інформації на формування культури підлітків.
20. Значення здорового способу життя для нормального статевого розвитку людини.
21. Взаємовплив сім'ї та школи на статеve виховання молоді.
22. Фізичне здоров'я чоловіка та жінки як необхідна умова повноцінних статевих стосунків у сім'ї.
23. Вплив алкоголю на основні системи організму людини.
24. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики алкоголізму в Україні.
25. Світові тенденції та ситуація в Україні щодо поширення захворювань і смертності, пов'язаних з курінням.
26. Вплив куріння на основні системи організму людини.
27. Соціальні та психологічні передумови вживання тютюну.
28. Куріння і здоров'я майбутніх дітей.
29. Вплив наркотичних речовин на основні системи організму людини.
30. Вплив наркотиків на репродуктивну систему чоловіка та жінки й на розвиток їхнього плоду.
31. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків.
32. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин.
33. Динаміка поширення тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед молоді України.
34. Профілактика ВІЛ-інфекцій в системі шкільної освіти.
35. Профілактика венеричних захворювань.
36. Профілактика туберкульозу.
37. Вплив шкідливих звичок на організм жінки.

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 екзамен, проводиться у встановлені деканатом дати.

Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів: поточного контролю, виконання контрольних робіт, за виконаний реферат / презентацію; екзамен.

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

#### **4.6. Перелік програмових питань для самоконтролю:**

1. Закономірності росту та розвитку дитини.
2. Сутність вікової періодизації дітей.
3. Характеристика основних етапів розвитку дитини.
4. Характеристика розвитку рухів у школярів.
5. Особливості розвитку органів чуття у школярів.
6. Особливості розвитку залоз внутрішньої секреції у школярів.
7. Сутність фізичного розвитку дітей у підлітковому віці.
8. Вікові особливості крові та кровообігу підлітків.
9. Вікові особливості органів дихання підлітків.
10. Вікові особливості органів травлення підлітків.
11. Поняття про акселерацію: основні види та теорії.
12. Наука про здоров'я – валеологія: визначення, предмет, об'єкт, методологічні основи.
13. Завдання та принципи валеологічної науки.
14. Історія розвитку валеології в Україні.
15. Поняття про здоров'я: визначення, основні рівні та ознаки.
16. Складові здоров'я, їх характеристика.
17. Основні чинники, що визначають здоров'я людини.
18. Етапи формування культури здоров'я студента.
19. Вимоги до ведення здорового способу життя студента.
20. Поняття про стрес: визначення, основні фази, механізм дії .
21. Комплексні засоби подолання стресу, дистресу.
22. Характеристика шкільного стресу у молодших школярів.
23. Поняття про імунітет, його форми.
24. Засоби зміцнення імунітету людини.
25. Куріння, його дія на організм людини.
26. Історія вживання тютюну.
27. Вплив куріння на нервову систему молоді.
28. Вплив куріння на серцево-судинну систему молоді.
29. Вплив куріння на дихальну систему молоді.

30. Вплив куріння на систему травлення молоді.
31. Вплив куріння на статеву систему молоді.
32. Характеристика хвороб, спричинених впливом тютюну.
33. Поняття про алкоголізм.
34. Наслідки вживання алкоголю для організму людини.
35. Історія появи алкоголю.
36. Вплив алкоголю на нервову систему людини.
37. Вплив алкоголю на серцево-судинну систему людини.
38. Вплив алкоголю на систему дихання людини.
39. Вплив алкоголю на систему травлення людини.
40. Вплив алкоголю на сечостатеву систему людини.
41. Наслідки вживання наркотичних речовин для організму людини.
42. Вплив наркотиків на основні системи організму людини.
43. Вплив наркотиків на центральну нервову систему.
44. Вплив наркотиків на серцево-судинну систему.
45. Вплив наркотиків на дихальну систему.
46. Вплив наркотиків на ендокринну систему та систему травлення.
47. Вплив наркотиків на репродуктивну систему чоловіка і жінки.
48. Вплив токсикоманії на здоров'я підлітків.
49. Профілактична робота серед молоді по подоланню шкідливих звичок.
50. Поняття про венеричні захворювання.
51. Поняття про сифіліс: визначення, історія розвитку, епідеміологія, клініка, лікування.
52. Поняття про гонорею: епідеміологія, клініка, лікування, профілактика.
53. Поняття про трихомоніаз: поширеність, епідеміологія, клініка, профілактика.
54. Поняття про СНІД: поширеність, епідеміологія, діагностика, профілактика.
55. Вірусний гепатит: визначення, епідеміологія, клініка, лікування, профілактика.
56. Туберкульоз: визначення, поширеність, епідеміологія, клініка, лікування, профілактика.
57. Сутність науково-обґрунтованих методів профілактики захворювань та зміцнення здоров'я учнівської молоді.
58. Методи вивчення способу життя індивіда.
59. Методики діагностики індивідуального здоров'я школярів.
60. Цукровий діабет – глобальна епідемія людства.

**Особливості перескладання.** У випадку отримання менше 60 балів (FX,F в ЄКТС) за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання, за результатами якого має змогу набрати від 0 до 100 балів: – надає виконані завдання самостійної роботи; виконує контрольні роботи за завданнями із тем усіх модулів.

#### 4.7. Схема нарахування балів, які отримують студенти

Поточне тестування та контрольна робота	Екзамен	Сума
---	---------	------

ЗМ 1					ЗМ 2				КР	Разом	40	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9				
5	5	5	5	5	5	5	5	5	15	60		

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно	не зараховано
1-34	<b>F</b>	незадовільно	не зараховано

## 5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

### 5.1. Рекомендована 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. Грибан В.Г. Валеологія / В.Г. Грибан. – [2-е вид.] – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 342 с.
4. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. – Тернопіль: Арістон, 1999. – 368 с.
5. Козлова В.А. Основи валеології: навчальний посібник / В.А. Козлова. – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2012. – 352 с.
6. 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.
7. 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.
8. Руденко Т.В. Лабораторний практикум з вікової фізіології та валеології. – Кропивницький, 2019. – 36 с.
9. Руденко Т.В. Основи вікової фізіології та валеології. – Харків, 2019. – 172 с.
10. Руденко Т.В. Практикум з вікової фізіології та валеології: навч.-метод. посібн. – 2-ге вид., перероб. – Харків, 2018. – 92 с.
11. Скороход В.М. Вікова фізіологія та валеологія / В.М. Скороход, Т.В. Руденко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. – 304 с.

12. 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.
13. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. / А.Г. Хрипкова.–К.: Вища школа, 1982. – 262 с.

### Допоміжна

- 14.Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / За ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець-Подільського держпедуніверситету, 2000. – 408 с.
- 15.Мохнач Н.Н. Валеологія. Конспект лекцій / Н.Н. Мохнач. – 2004. – 256 с.
- 16.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.
- 17.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.
- 18.Руденко Т.В. Вплив шкідливих звичок на організм людини та їх профілактика. Навчально-методичний посібник. – Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2023. – 68 с.
- 19.Скороход В.М. Вікова фізіологія та валеологія / В.М. Скороход, Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 204 с.
- 20.Скороход В.М. Інфекційні і венеричні захворювання та їх профілактика / В.М. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. – 88 с.
- 21.Скороход Т.В. Формування здорового способу життя молоді / Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 216 с.
- 22.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.
- 23.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.

### 5.2. Інформаційні ресурси

<a href="http://www.mon.gov.ua/">http://www.mon.gov.ua/</a>	Міністерство освіти і науки України Офіційний веб-сайт
<a href="http://www.nbuv.gov.ua">www.nbuv.gov.ua</a>	Національна бібліотека України ім. І.І. Вернадського
<a href="http://library.kr.ua/">http://library.kr.ua/</a>	Обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д. І. Чижевського

## 6. ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

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 Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка».