



Міністерство освіти і науки України
Мукачівський державний університет
Кафедра психології



АНАТОМІЯ, ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ

Методичні рекомендації
до проведення практичних занять та виконання
самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти
спеціальності 016 «Спеціальна освіта»

УДК 611:612.66:613(072)(075.8)

*Розглянуто та рекомендовано до друку Науково-методичною радою
Мукачівського державного університету
протокол № 5 від 22 грудня 2022 р.*

*Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології
протокол № 4 від 10 листопада 2022 р.*

Штих І. І. – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології
Мукачівського державного університету

Рецензент

Розман І.І. – доктор педагогічних наук, професор Мукачівського державного
університету

A64

Анатомія, вікова фізіологія та валеологія: методичні рекомендації до
проведення практичних занять та виконання самостійної роботи для здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 016 «Спеціальна
освіта» / уклад. І.І.Штих. Мукачево: МДУ, 2022. 38 с.(1,78 друк.арк.)

Дана методична розробка містить стислий виклад теоретичного матеріалу,
практичні та тестові завдання, опрацювання яких сприяє глибшому засвоєнню
курсу «Анатомія, вікова фізіологія та валеологія». Методична розробка
рекомендована здобувачам вищої освіти спеціальності 016 «Спеціальна освіта»
ОС Бакалавр, а також викладачам та практикуючим логопедам.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	7
ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	8
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	9
ОРГАНІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ	30
ПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА КОНТРОЛЬ.....	32
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ.....	33
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	35
ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ.....	37

ВСТУП

Навчальна дисципліна «**Анатомія, вікова фізіологія та валеологія**» спрямована на набуття загальних компетентностей з основ фізіології та анатомії дитячого організму, розуміння його вікових особливостей, підготовку до формування гігієнічних навичок та загартовування організму дітей, контролю за розвитком та станом здоров'я, формування валеологічного бачення профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Програмою передбачено вивчення дисципліни у I семестрі першого року навчання. Даний курс, який завершується екзаменом, побудований на відповідних теоретичних, методичних, наукових засадах та практичній підготовці бакалаврів і включає три змістових модулі: «Організм як саморегульована система», «Особливості анатомії та фізіології дитячого організму», «Основи валеології».

Основним завданням дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти загальних та спеціальних компетентностей, надання їм практичної спрямованості та розвиток умінь використовувати їх у практичній діяльності логопеда. Дисципліна спрямована на формування таких загальних (ЗК) та спеціальних (СК) компетентностей освітньо-професійної програми «Спеціальна освіта. Логопедія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 016 «Спеціальна освіта», спеціалізації 016.01 – логопедія:

ЗК-3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК-4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК-6. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

ЗК-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК-10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

СК-1. Усвідомлення сучасних концепцій і теорій функціонування, обмеження життєдіяльності, розвитку, навчання, виховання і соціалізації осіб з особливими освітніми потребами.

СК-11. Здатність дотримуватися основних принципів, правил, прийомів і форм суб'єкт-суб'єктної комунікації.

СК-16. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

За результатами вивчення дисципліни очікуваними програмними результатами навчання (РН) є:

РН 2 Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування конкретних задач спеціальної та інклюзивної освіти

РН 3 Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності у контексті професійних завдань.

РН 7 Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом.

РН 17 Мати навички самостійного навчання та пошуку необхідної інформації.

РН 19 Володіти знаннями про вікові та індивідуально типологічні особливості осіб з тяжкими порушеннями мовлення.

Для оцінювання процесу та результатів вивчення завдань курсу розроблені чіткі, зрозумілі і відомі здобувачам критерії, відповідно до яких виставляється оцінка. Загальними завданнями оцінювання є: визначення рівня навчальних досягнень здобувачів; стимулювання їх мотивації до здобуття знань; визначення рівня здібностей здобувачів, їх потреби у додатковому навчанні.

Методичні рекомендації призначені здобувачам вищої освіти з метою сприяння організації самостійної роботи над навчальним матеріалом, підготовки до семінарських занять, індивідуальної роботи, пошуку джерел, в яких розкриті питання тем, передбачених навчальною програмою. Методичні матеріали можуть бути використані також викладачами та практикуючими логопедами.

Зміст методичних рекомендацій включає в себе короткі теоретичні відомості, факти з анатомії, вікової фізіології та валеології як складових наук даної інтегрованої навчальної дисципліни, а також питання для самостійного опрацювання, для підготовки до практичних занять, ситуаційні задачі та тестові завдання для самоперевірки навчальних досягнень з певної теми. Поданий також список рекомендованих джерел та інформаційні ресурси.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Денна форма навчання			
	усього	у тому числі		
		лекції	практ.	сам. роб.
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Організм як саморегульована система				
Тема 1. Предмет, завдання і методи навчальної дисципліни.	4	2	-	2
Тема 2. Ріст і розвиток організму. Закономірності розвитку.	8	2	2	4
Тема 3. Періодизація вікового розвитку. Характеристика вікових періодів.	8	2	2	4
Тема 4. Регуляція функцій організму. Нервова система.	8	2	2	4
Тема 5. Гуморальна регуляція. Ендокринна система.	7	2	2	3
Тема 6. Захисні сили організму. Імунітет.	7	2	2	3
Разом за змістовим модулем 1	42	12	10	20
Змістовий модуль 2. Особливості анатомії та фізіології дитячого організму				
Тема 7. Вікові особливості опорно-рухового апарату дітей.	7	2	2	3
Тема 8. Вікові особливості серцево-судинної системи	8	2	2	4
Тема 9. Дихальна система дитини та профілактика захворювань органів дихання	8	2	2	4
Тема 10. Травна система. Профілактика харчових отруєнь.	8	2	2	4
Тема 11. Значення обміну речовин для росту і розвитку організму. Вітаміни.	8	2	2	4
Тема 12. Шкіра. Гігієна шкіри.	7	2	2	3
Тема 13. Розвиток і функціонування сечостатевої системи дитини.	5	2	-	3
Тема 14. Органи чуття. Профілактика порушень зору і слуху дитини.		2	2	4
Тема 15. Поняття про вищу нервову діяльність. Розвиток вищої нервової діяльності у дітей.	8	2	2	4
Разом за змістовим модулем 2	64	18	16	30
Змістовий модуль 3. Основи валеології				
Тема 16. Валеологія – наука про здоров'я та здоровий спосіб життя.	8	2	2	4
Тема 17. Механізми управління здоров'ям. Загартовування.	8	2	2	4
Тема 18. Стрес. Стадії стресу. Основи опанувальної поведінки.	5	2	-	3
Тема 19. Поняття про насильство. Способи протидії насильству.	7	2	2	3
Тема 20. Шкідливі звички та їх профілактика.	6	2	1	3
Контрольний захід (контрольна робота)	10	-	1	9
Разом за змістовим модулем 3	44	10	8	26
Екзамен	30	-	-	-
Разом за семестр	180	40	34	76

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти пов'язана з підвищенням якості роботи викладача, збільшенням обсягу роботи з підготовки методичного забезпечення. Процес організації самостійної роботи здобувачів пропонується розглядати, виходячи з таких уявлень:

- ✓ самостійна робота – це цілісна система діяльності, що включає пошук джерел знань, засобу здійснення та результати пізнавальної діяльності, вибір кола проблем, пошук і роботу з джерелами інформації;

- ✓ самостійна робота функціонує в єдності з іншими видами організаційно-педагогічних і дидактичних методів навчання.

Принципами організації самостійної роботи є:

- ✓ регламентація всіх самостійних завдань за обсягом і часом;

- ✓ забезпечення умов самостійної роботи здобувачів;

- ✓ управління цією роботою.

Процес засвоєння вмінь і навичок самостійної роботи здобувачів відбувається на ґрунті певних закономірностей, які проявляються як в об'єктивних результатах (інтерес, схильності, здібності особистості тощо), так і в суб'єктивних залежностях (вибір найбільш раціональних форм і методів її організації). Міра розвитку механізмів самостійної роботи, її якісних характеристик визначає здатність студентів засвоювати навчальні предмети.

Оволодіння вміннями й навичками самостійної роботи забезпечує розвиток творчого потенціалу, становлення емоційної складової особистості – почуття обов'язку, честі, гідності та відповідальності. Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти означає створення умов для формування вмінь планувати, організовувати, реалізовувати та коригувати власну діяльність.

Самостійна робота може здійснюватися як опосередковано за допомогою використання методичних вказівок, так і безпосередньо під контролем викладача, шляхом проведення консультацій, бесід. Ефективність організації самостійної роботи здобувачів і, як наслідок, самостійної навчальної діяльності в цілому, багато в чому визначається методичним забезпеченням

Головна мета практичних занять – сприяти поглибленому засвоєнню найскладніших питань навчального курсу, спонукати здобувачів до колективного творчого обговорення, оволодіння науковими методами аналізу явищ і проблем, активізувати до самостійного вивчення наукової та методичної літератури, формувати навички самоосвіти.

Окрему ланку в процесі підготовки до практичного заняття становить безпосередня підготовка виступу з того чи того питання. Важливо, щоб здобувач привчав себе виступати не за готовим текстом, зачитуючи його, а своїми словами, користуючись лише коротким планом. Підготовка до виступу полягає в тому, щоб до кожного питання скласти на окремій картці чи аркуші короткий план з помітками потрібних тверджень, записами цитат, конкретних фактів. Такий підхід дасть змогу виробити вміння виявляти самостійність під час виступів на семінарі.

ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Форми контролю
1	Опрацювання лекційного матеріалу	20	Розповідь, роз'яснення
2	Підготовка до семінарських занять	17	Розповідь, бесіда, аналіз ситуації
3	Підготовка до модульної контрольної роботи	9	Контрольна робота
4	Підготовка і написання рефератів (індивідуальна робота)	10	Виступ, захист реферату
5	Підготовка презентацій та проектів до тем (індивідуальна робота) Характеристика вікових періодів розвитку дитини Стрес. Історія вчення про стрес. Способи запобігання стресу Загартовування. Принципи і способи загартовування. Профілактичні щеплення, їх роль у формуванні імунітету. Особливості перебігу інфекційних захворювань дітей Біологічні та соціальні причини адиктивної поведінки	5	Виступ, представлення презентацій та проектів
6	Опрацювання питань, які не викладаються на заняттях Медико-біологічні, валеологічні та соціальні аспекти здоров'я. 1. Спосіб життя людини. Поняття про здоровий спосіб життя. 2. Стан здоров'я населення України. 3. Біоритми та їх значення для здоров'я людини. 4. Валеологічні аспекти психічного здоров'я. <i>Рекомендована література:</i> [1; 2; 4].	5	Розповідь, бесіда, роз'яснення, тестування
	Контроль за розвитком та станом здоров'я дітей. 1. Вивчення стану здоров'я дитини. 2. Акселерація та ретардація розвитку дитини. 3. Групи здоров'я. 4. Радіація та здоров'я дітей. <i>Рекомендована література:</i> [1; 6; 8;10; доп.14].	5	
	Поняття про насильство 5. Булінг в освітньому середовищі. 6. Попередження та подолання насильства. <i>Рекомендована літ-ра:</i> [2; 6; доп. 14].	5	
Разом за семестр		76	

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ОРГАНІЗМ ЯК САМОРЕГУЛЬОВАНА СИСТЕМА

Практичне заняття 1

Тема: РІСТ І РОЗВИТОК ОРГАНІЗМУ. ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ

Кожний віковий період характеризується кількісно певними морфологічними й фізіологічними показниками. Вимірювання морфологічних і фізіологічних показників, що характеризують вікові, індивідуальні й групові особливості людей, називається *антропометрією*. Основними антропометричними показниками фізичного розвитку є ріст, вага, окружність грудної клітки, ширина плечей, життєва ємність легенів і сила м'язів. Ріст і розвиток дітей ідуть безупинно, однак темпи росту й розвитку не збігаються. У деякі вікові періоди переважає ріст, в інші – розвиток. Ця нерівномірність темпів росту й розвитку, їх хвилеподібність у значній мірі визначає розподіл на вікові періоди. У процесі *росту й розвитку* накопичуються кількісні зміни, що призводять до появи нових якостей.

План заняття

1. Поняття про календарний та біологічний вік людини.
2. Ріст і розвиток: співвідношення понять.
3. Основні закономірності росту та розвитку дитини: безперервність і нерівномірність, гетерохронність, ретардація, акселерація.
4. Критерії вікової періодизація розвитку.

Питання для обговорення

1. Що таке ріст і розвиток організму? Вкажіть спільне і відмінне.
2. Що таке дозрівання як основна характеристика фізіологічних змін дитячого організму
3. Дайте визначення онтогенезу та охарактеризуйте його періоди.
4. В чому полягає біологічне значення гетерохронності розвитку?
5. Як проводять оцінку фізичного розвитку дитини в певний віковий період?
6. Як ви розумієте вираз «валеологічні аспекти розвитку дитини»?

Тестові завдання:

1. *За визначенням ВООЗ під здоров'ям розуміють:*
 - а) відсутність захворювань;
 - б) добре самопочуття;
 - в) стан повного фізичного та психічного благополуччя;
 - г) стан повного соціального благополуччя.
2. *Харчуються слід:*
 - а) 3 рази на день;
 - б) 4 рази на день;
 - в) невеликими порціями необмежену кількість разів.
3. *Адинамія – це:*

- а) контрактура;
 - б) анкілоз;
 - в) відсутність руху;
 - г) гемостаз.
4. *Засобами фізичної культури називають:*
- а) фізичні вправи;
 - б) тренажери;
 - в) спорт і туризм;
 - г) спортивні зали.
5. *Максимальний ріст відбувається у віці:*
- а) 1-6 років;
 - б) 7-10 років;
 - в) 11-15 років;
 - г) 16- 18 р.

Рекомендована література: [1; 2; 4; 7; 10]

Практичне заняття 2.

Тема: ПЕРІОДИЗАЦІЯ ВІКОВОГО РОЗВИТКУ ХАРАКТЕРИСТИКА ВІКОВИХ ПЕРІОДІВ

Кожний віковий період характеризується своїми особливостями, а перехід від одного з них до іншого вважається критичним періодом у житті дитини. Критичність переломних етапів онтогенезу полягає у тому, що в ці моменти найбільш гостро проявляються явища гетерохронії, найбільш напружено працюють регулюючі та компенсаторні системи організму.

Онтогенез – це індивідуальний розвиток організму, який включає всю сукупність морфологічних, фізіологічних та біохімічних змін, що відбуваються в організмі від моменту його зародження до смерті. Онтогенез проявляється ростом та диференціацією (спеціалізацією) тих чи інших органів, систем і процесів. Онтогенез, крім іншого, тісно пов'язаний з філогенезом, тобто з історією (еволюцією) розвитку всього живого на землі і особливо з філогенезом виду *Homo sapiens* – Людини розумної.

План заняття

1. Фізіологічні особливості періодів пренатального розвитку: особливості ембріогенезу; особливості періоду розвитку плоду.
2. Фактори, що впливають на розвиток плоду.
3. Фізіологічні особливості періоду новонародженості. Значення правильного догляду за немовлям.
4. Фізіологічні особливості дітей раннього, дошкільного та шкільного віку.
5. Особливості розвитку в підлітковому періоді.

Питання для обговорення

1. Дати характеристику періодам онтогенезу людини.
2. Заходи попередження відхилень у розвитку в пренатальний період.
3. Охарактеризувати головні закономірності розвитку дітей.

4. Які періоди розвитку дітей вважаються критичними? Назвати особливості критичних періодів розвитку дітей.

Завдання та питання для самоконтролю

1. Назвати періоди життєвого циклу людини. Які головні зміни відбуваються в організмі дитини в процесі росту і розвитку?
2. Пояснити відмінності між поняттями «ріст» і «розвиток».
3. Що таке тератогенний вплив на організм у пренатальному періоді?
4. Про що свідчить закономірність надійності біологічних систем?
5. Що називають акселерацією? Назвати причини акселерації.

Рекомендована література: [1; 2; 4; 7; 10; доп. 2; 3; 8]

Практичне заняття 3.

Тема: РЕГУЛЯЦІЯ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ. НЕРВОВА СИСТЕМА

Взаємний зв'язок між органами і системами органів здійснюється в організмі через нервову і гуморальну системи, які разом складають нейрогуморальну систему регуляції функцій організму. Завдяки цьому в організмі відбувається саморегуляція фізіологічних функцій, що підтримує необхідні для організму умови існування.

Філогенетично більш давньою формою зв'язку є гуморальний, проте провідною системою регуляції функцій є нервова система, яка об'єднує та зв'язує всі клітини і органи в єдине ціле, змінює та регулює їхню діяльність, здійснює зв'язок організму з навколишнім середовищем. Центральна нервова система й її провідний відділ – кора кінцевого мозку – досить тонко і точно сприймають зміни навколишнього середовища, а також внутрішнього стану організму, своєю діяльністю забезпечують розвиток і пристосування організму до мінливих умов існування. Нервовий і гуморальний механізм регуляції взаємопов'язані.

План заняття

1. Значення нервової системи, її властивості і загальний план будови.
2. Рефлекторний принцип діяльності нервової системи.
3. Синапси, будова і функції.
4. Симпатична та парасимпатична нервові системи, вікові особливості їх діяльності.
5. Вікові особливості вищої нервової діяльності дітей.

Питання для обговорення

1. Розкрийте біологічне значення та охарактеризуйте властивості нервової системи.
2. Доведіть, що провідною регулятивною системою в організмі є нервова система.

Питання для самостійного опрацювання

1. Вегетативна та соматична нервові системи.
2. Вікові особливості розвитку і формування вегетативної нервової системи.
3. Рефлекс. Будова рефлекторної дуги
4. Умовні та безумовні рефлекси. Інстинкт.

Завдання питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте загальний план будови нервової системи.
2. Зробіть порівняльний аналіз симпатичної і парасимпатичної нервової системи та особливостей їх діяльності у дітей молодшого шкільного віку.
3. В чому полягає рефлекторний принцип функціонування нервової системи
4. В чому полягає узгоджена дія збудження і гальмування?
5. Що називають синапсом? У чому полягає принцип функціонування синапсу?

Рекомендована література: [1; 2; 4; 7; 10]

Практичне заняття 4.

Тема: ГУМОРАЛЬНА РЕГУЛЯЦІЯ. ЕНДОКРИННА СИСТЕМА

Залози внутрішньої секреції (ендокринні) – це органи або групи клітин, головна функція яких полягає у виробленні специфічних біологічно активних речовин, що беруть участь в регуляції функції організму. Потрапляючи в кров, гормони розносяться нею по всьому організму і впливають на діяльність інших клітин, тканини, органів. Так здійснюється взаємодія між клітинами й окремими органами, забезпечується діяльність організму як єдиного цілого. Філогенетично гуморальна регуляція функцій живого організму більш древня ніж нервова (хімічне чуття).

План заняття

1. Загальна характеристика залоз внутрішньої секреції.
2. Значення гіпофізу та епіфізу, їх вплив на роботу ендокринної системи в цілому.
3. Вікові особливості функціонування виличкової залози (тимусу).
4. Роль щитоподібної залози. Гіпо- та гіпер- функція щитоподібної залози.
5. Профілактика нормальної роботи ендокринної системи.

Питання для обговорення

1. Розкрийте значення гуморальної регуляції для функціонування організму.
2. Вікові особливості роботи ендокринних залоз дитини у різних періодах розвитку.
3. Профілактика розладів ендокринної системи в дитячому віці.
4. Вплив гормонів на статеве дозрівання дітей.

Питання для самостійного опрацювання

1. Едемичний зоб. Проблеми в стані здоров'я дітей Закарпаття, пов'язані з діяльністю щитоподібної залози.
2. Роль ендокринних залоз в статевому дозрівання дітей.

Рекомендована література: [1; 2; 4; 7; 10]

Практичне заняття 5

Тема: ЗАХИСНІ СИЛИ ОРГАНІЗМУ. ІМУНІТЕТ

Імунітет (від лат. *immunitas* – «вільний», «захищений») – сукупність захисних механізмів, які допомагають організму боротися з чужорідними чинниками. У вузькому значенні *імунітет* – несприйнятливість організму до інфекційних та

неінфекційних агентів та речовин: бактерій, вірусів, найпростіших, гельмінтів, токсинів, отрут та інших факторів, які чужі для організму. Загалом імунітет – здатність організму підтримувати нормальне функціонування під впливом зовнішніх факторів. Основна функція імунної системи спрямована на виявлення змін у внутрішньому середовищі організму і усунення їх, тобто імунітет зберігає власну біологічну індивідуальність і сталість внутрішнього середовища.

План заняття

1. Специфічні та неспецифічні фактори захисту організму.
2. Імунітет, види імунітету.
3. Механізм імунної відповіді. Реакція антиген-антитіло.
4. Поняття про профілактичні щеплення.
5. Способи зміцнення і підтримання імунітету дитини.

Питання для обговорення

1. Розкрийте механізм імунної реакції «антиген - антитіло».
2. Яке значення імунітету в збереженні здоров'я дитини?
3. Які є способи зміцнення захисних сил організму?
4. Для чого вчителю початкових класів володіти знаннями про імунітет та способи його підтримки?
5. Що таке епідеміологія як наука і яке місце вона займає в проблематиці вчення про імунітет?

Питання для самостійного опрацювання

1. Центральні та периферичні органи імунної системи.
2. СНІД. Профілактика СНІДу в Україні.
3. Інфекційні хвороби дітей та їх профілактика.

Тестові завдання

1. Що називається імунітетом:

а) реакція-відповідь організму на дію подразників із зовнішнього і внутрішнього середовища за участю центральної нервової системи;

б) порушення нормальної життєдіяльності організму, в результаті якого знижуються його пристосувальні можливості;

в) прояв спрямованих на збереження гомеостазу захисних реакцій організму на генетично чужорідні речовини;

г) неспецифічна нейрогуморальна відповідь організму на дію подразника.

2. Яка форма імунітету виникає при введенні в організм лікувальних сироваток:

а) природний набутий;

б) природний активний

в) штучний пасивний;

г) штучний вроджений.

3. Загартування – це:

а) система пристосувань;

б) система тренувань;

в) індивідуальний комплекс процедур;

г) підвищення стійкості організму з підвищенням імунітету.

4. Основними принципами загартування є:

- а) поступовість і регулярність;
- б) урахування індивідуальних особливостей;
- в) приймання процедур у строго відведений час;
- г) приймання процедур у визначеному місці.

5. *Головні засоби загартування:*

- а) тренування;
- б) повітря;
- в) вода;
- г) гаряча пара;
- д) сонце.

6. *Стрес – це наслідок:*

- а) неприязних стосунків;
- б) почуття незадоволення та порушення харчування;
- в) травм;
- г) психічного навантаження.

7. *Кращим засобом попередження інфекційних захворювань є:*

- а) загартовування;
- б) здоровий спосіб життя;
- в) профілактичне щеплення;
- г) дезінфекція та стерилізація.

8. *Фізичні агенти, що застосовуються під час загартовування:*

- а) пара;
- б) холод – тепло;
- в) опромінювання ультрафіолетовими й інфрачервоними променями;
- г) механічна дія руху повітря та води.

Рекомендована література: [1; 3; 5; 8]

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОСОБЛИВОСТІ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ ДИТЯЧОГО ОРГАНІЗМУ

Практичне заняття 6

Тема: ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ

Опорно-руховий апарат складається із скелету (кісток), м'язів, зв'язок та суглобів, які утворюють порожнини для внутрішніх органів, захищають внутрішні органи, а також забезпечують рухові акти. Активною частиною опорно-рухового апарату є скелетні м'язи. Нерівномірність розвитку сили різних груп м'язів необхідно враховувати при організації фізичної активності дітей та при залучанні їх до суспільно-корисної праці. Основними стратегічними напрямками оздоровлення хребта є спеціальна рухлива активність, корекція поведінки з урахуванням принципів безпеки щодо хребта, здоровий спосіб життя дитини.

План заняття

1. Будова і функції опорно-рухового апарату.
2. Вікові особливості та ріст кісток.
3. Розвиток рухів у дітей.
4. Основні порушення опорно-рухової системи у дітей, їх причини.
5. Профілактика захворювань опорно-рухової системи у дітей.

Питання для обговорення

1. В чому полягає біологічне значення опорно-рухової системи?
2. Вікові особливості росту кісток у дітей.
3. Розвиток м'язів. Значення фізичної активності.

Практичні завдання для самостійного опрацювання

1. Підберіть комплекс вправ для дітей молодшого шкільного віку для розвитку м'язів
2. Підберіть комплекс вправ для корекції постави школяра
3. Розробіть рекомендації до профілактики порушень постави.

Рекомендована література: [1; 4; 5; 7; 8]

Практичне заняття 7.

Тема: ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Безпосередньо внутрішнім середовищем організму є кров, лімфа та міжтканинна рідина. Кров виконує цілу низку функцій, в тому числі дихальну; транспортну; захисну; регулюючу та терморегулюючу. Кров може виконувати усі свої функції тільки за умови її безперервного руху, що і складає сутність кровообігу. Коливання стінок артерій у такт серцевих скорочень називається пульсом, а виміряна кількість таких коливань за певний час, називається частотою пульсу. Захворювання серця та судин найбільш поширені у світі, складючи 50% загальної смертності. Профілактику серцево-судинних захворювань треба починати з дитячого віку, коли закладаються основи способу життя. У сім'ї та школі потрібно прищеплювати дітям здоровий спосіб життя, щоб попередити у них появу звичок, які можуть стати факторами ризику серцево-судинних захворювань.

План заняття

1. Біологічне значення системи кровообігу.
2. Цикл роботи серця. Вікові зміни серця.
3. Вимірювання артеріального тиску тонометром (практична робота).
4. Шкідливі фактори впливу на серцево-судинну систему.

Питання для обговорення

1. Особливості кровообігу плоду.
2. Пульс та артеріальний тиск крові. Фактори, що впливають на рівень артеріального тиску.
3. Вікові особливості серцево-судинної системи.
4. Негативний вплив шкідливих факторів на роботу серця дітей.
5. Профілактика та перша допомога при серцево-судинних захворюваннях і кровотечах.

Практичні завдання для самостійного опрацювання

1. Виміряти частоту пульсу і артеріальний тиск.
2. Визначити частоту дихання в стані спокою і після навантаження.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягають функції крові в організмі?
2. Яку роль в організмі виконують еритроцити?
3. Фізіологічні основи імунних реакцій в організмі.
4. Пояснити роль тромбоцитів в організмі.
5. Назвати особливості складу крові у дітей.
6. Основні показники роботи серцево-судинної системи у дітей.
7. Напрями профілактики захворювань серцево-судинної системи у дітей.

Рекомендована література: [1; 2; 4; 7; 10; доп. 2; 3; 8]

Практичне заняття 8.

Тема: ДИХАЛЬНА СИСТЕМА ДИТИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ДИХАННЯ

Дихання – необхідний фізіологічний процес постійного обміну газами між організмом і зовнішнім середовищем. В результаті дихання в організм потрапляє кисень, який використовується кожною клітиною організму в реакціях окиснення, що є основою обміну речовин та енергії. Серед захворювань органів дихання, в тому числі дітей з перших днів життя, найбільш поширеними є гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ). З метою профілактики захворювань органів дихання важливо з раннього дитинства привчати дітей правильно дихати при ходінні, бігу, плаванні і т. д., чому сприяють нормальна постава при всіх видах роботи, дихання носом, а також спеціальні вправи з дихальної гімнастики. Важливим профілактичним заходом є дотримання вимог мікроклімату у житлових та побутових приміщеннях, правил раціонального харчування, оптимального співвідношення між працею та відпочинком, позбавлення шкідливих звичок паління та вживання алкоголю і ін.

План заняття

1. Біологічне значення процесу дихання.
2. Особливості функціонування органів дихання у дітей.
3. Газообмін у легенях і тканинах.
4. Запобігання захворюванням органів дихання у дітей.

Питання та завдання для самостійного опрацювання

1. Вікові особливості дихальної системи у дітей.
2. Життєва ємність легень та дихальний об'єм як показники здоров'я дитини.
3. Хвороби дихальної системи та заходи запобігання їм.
4. Показники стану дихальної системи. Визначення ЖЄЛ за формулою Людвіга.
5. Визначити вплив фізичних вправ на стан дихальної системи дітей.
6. Правила надання першої долікарської допомоги при порушеннях дихання.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає значення дихальної системи?
2. Вікові особливості повітряноних шляхів.
3. Які показники свідчать про функціональний стан системи дихання?
4. Як відбувається регуляція процесу дихання в організмі?
5. У чому полягає вплив фізичних навантажень на стан дихальної системи?
6. Основні напрями профілактики захворювань дихальної системи у дітей.

Рекомендована література: [1; 3; 5; 8]

Практичне заняття 9.

Тема: ТРАВНА СИСТЕМА. ПРОФІЛАКТИКА ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

Травлення – це процес фізичної (подрібнення, протирання, розчинення) та хімічної обробки їжі з метою перетворення її у прості та розчинні сполуки, які всмоктуються, переносяться кров'ю та засвоюються організмом. *Система органів травлення* людини складається з ротової порожнини, що має губи, зуби, язик з рецепторами смаку та 3 пари слинних залоз; глотки, стравоходу, шлунка, тонкої, товстої та прямої кишок. До системи травлення відносяться також печінка та підшлункова залоза.

Серед профілактичних заходів запобігання поширенню шлунково-кишкових захворювань велике значення має дотримання правил особистої гігієни, серед яких дотримуватись у харчуванні помірності, різноманітності; вживати достатню кількість вітамінів у натуральному вигляді; не зловживати алкогольними напоями, не курити; правильно зберігати хімічні препарати та медикаменти.

План заняття

1. Біологічне значення травлення та виділення
2. Особливості травлення у дітей.
3. Організація харчування у дитячих закладах.
4. Попередження розладів травлення у дітей.

Питання для обговорення

1. Профілактика харчових отруєнь у дітей.
2. Принцип збалансованого харчування.
3. Профілактика гельмінтозів.
4. Запобігання порушенням функцій системи органів сечовиділення

Питання та практичні завдання для самостійного опрацювання

1. Роль печінки та підшлункової залози у процесах травлення.
2. Поживна та енергетична цінність харчових продуктів.
3. Скласти раціон харчування для дитини молодшого шкільного віку: сніданок, обід, полудник, вечеря. Розрахувати калорії для кожного прийому їжі.

Тестові завдання

1. Зазначте, які речовини, що містяться у молоці, мають для людини особливу цінність:

- а) білки;
- б) кальцій;

- в) жири;
- г) вуглеводи.

2. *Зазначте, які речовини в більшій мірі містяться в овочах і фруктах:*

- а) білки;
- б) жири;
- в) вітаміни;
- г) вуглеводи.

3. *Вживання в їжу житнього хліба і круп сприяє:*

- а) укріпленню кісткової тканини;
- б) поліпшенню роботи системи травлення;
- в) укріпленню нервової системи;
- г) поліпшенню обміну речовин.

4. *Вживання в їжу м'ясних виробів і м'яса сприяє:*

- а) збільшенню м'язової тканини;
- б) поліпшенню зору;
- в) укріпленню кісткової тканини;
- г) поліпшенню обміну речовин.

5. *Виберіть, яке поняття визначається як загальна кількість їжі та співвідношення її компонентів, що зумовлює нормальний стан здоров'я людини і відповідає її біологічним потребам:*

- а) раціональне харчування;
- б) фізіологічне голодування;
- в) норма харчування;
- г) харчовий баланс.

6. *Незвична (підвищена) чутливість організму до дії деяких факторів навколишнього середовища називається:*

- а) алергеном;
- б) подразненням;
- в) алергією;
- г) стресом.

Рекомендована література: [3; 5; 7; 8]

Практичне заняття 10

Тема: ЗНАЧЕННЯ ОБМІНУ РЕЧОВИН ДЛЯ РОСТУ І РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ВІТАМІНИ

Під обміном речовин всередині організму слід розуміти зміни, яких зазнають всі компоненти їжі з моменту їх надходження у травний тракт до виведення назовні зайвих продуктів розпаду власних клітин організму, що відмирають. Обмін речовин та енергії є основою життєдіяльності всіх живих істот. Всі процеси обміну речовин керуються ферментами, а вся сукупність ферментативних реакцій обміну, що відбуваються в організмі, називається *метаболізмом*. Обмін речовин і енергії складається з обміну білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, неорганічних сполук та води.

Вітаміни – це органічні сполуки, які край необхідні для нормального функціонування організму, так як входять до складу багатьох ферментів і гормонів, стимулюють захисні сили організму, його ріст, диференціацію та формоутворення. Більшість вітамінів не утворюються в організмі і потрапляють з їжею. Важливо забезпечувати дитячий організм, що росте, достатньою кількістю вітамінів. Надлишок вживання вітамінів приводить до гіпервітамінозу, а недостатня його кількість – до авітамінозу. Обидва ці явища негативно впливають на життєдіяльність та розвиток дітей.

План заняття

1. Особливості обміну білків, жирів та вуглеводів в дитячому організмі.
2. Значення вітамінів та мінеральних речовин для росту і розвитку дитячого організму.
3. Обмін білків, жирів та вуглеводів та їх регуляція.
4. Водний та мінеральний обмін.
5. Водорозчинні та жиророзчинні вітаміни та їх значення для життєвих функцій організму.

Питання для обговорення

1. Обмін речовин як основна умова життя.
2. Значення хімічних елементів та мінеральних солей для дитячого організму.
3. Позитивний та негативний водний баланс. Основні причини зневоднення.
4. Роль хімічних елементів та мінеральних сполук для дитячого організму.
5. Джерела та значення жиророзчинних вітамінів.

Питання для самостійного опрацювання

1. Енергетичний обмін та його етапи.
2. Водорозчинні та жиророзчинні вітаміни та їх значення для життєвих функцій організму.
3. Роль хімічних елементів та мінеральних сполук для дитячого організму.
4. Джерела та значення жиророзчинних вітамінів.

Тестові завдання

1. Джерелом вітаміну А є:

- а) м'ясо;
- б) морква;
- в) творог;
- г) капуста.

2. Нестача йоду в організмі є причиною:

- а) захворювань шлунково-кишкового тракту;
- б) порушення роботи щитовидної залози;
- в) авітамінозу;
- г) м'язової дистрофії.

3. Які речовини є основним джерелом енергії для організму:

- а) білки;
- б) нуклеїнові кислоти;
- в) жири;
- г) вуглеводи.

4. Яке захворювання виникає при нестачі вітаміну B₁₂:

- а) цинга;
- б) анемія;
- в) бері-бері;
- г) дерматит.

5. Яке захворювання виникає при нестачі вітаміну С:

- а) цинга;
- б) анемія;
- в) бері-бері;
- г) дерматит;

6. При нестачі якого вітаміну виникає рахіт:

- а) токоферолу;
- б) нікотинової кислоти;
- в) каротину;
- г) кальциферолу;

7. Нестача якого вітаміну призводить до розвитку нічної сліпоты:

- а) В₁;
- б) В₁₂;
- в) С;
- г) А.

8. Стан, при якому надходження вітамінів в організм знаходиться на нижній межі фізіологічної потреби, внаслідок чого будь-які запаси певних вітамінів в організмі відсутні називається:

- а) авітамінозом;
- б) гіповітамінозом)
- в) гіпервітамінозом;
- г) пограничним.

Рекомендована література: [1; 4; 7; 8]

Практичне заняття 11.

Тема: ШКІРА. ГІГІЄНА ШКІРИ.

Шкіра – це найбільший орган в організмі людини, який вкриває всю поверхню тіла і має загальну площу у дорослих людей 1,5- 2 кв.м. Мікроскопічно розрізняють три шари: епідерміс (надшкір'я), дерму (власне шкіру) і гіподерму (підшкірно-жирову клітковину). Додатковими утвореннями шкіри є нігті та волосся. Шкіра людини виконує наступні функції: створює зовнішню оболонку тіла, сприймає різні подразнення, захищає організм від мікробів і механічних вражень, виконує секреторну (виділення сала, утворення молока) та екскреторну (потовиділення) роль, бере участь у терморегуляції. На кожному віковому етапі життя шкіра має свої особливості, які помітні вже з моменту народження дитини. Висока кількість рецепторів обумовлюють чутливість дитячої шкіри. Дорослий рівень терморегуляції досягається до 15–17 років. Особливої уваги потребує гігієна шкіри і волосся у дітей і підлітків.

План заняття

1. Будова та функції шкіри.
2. Гігієна шкіри. Захворювання шкіри у дітей та їх профілактика.
3. Волосся і нігті як похідні шкіри. Догляд за волоссям і нігтями.
4. Роль шкіри в терморегуляції організму.

Питання для обговорення

1. Які функції виконує шкіра?
2. Як пов'язана будова шкіри та її функції?
3. Які залози входять до складу шкіри?
4. В чому полягає дихальна функція шкіри?

Питання та завдання для самостійного опрацювання

1. Значення стану шкіри для здоров'я дитини.
2. Порушення терморегуляції – сонячний і тепловий удар, обмороження.
3. Перша допомога при ураженні шкіри.
4. Визначте тип волосся і підберіть догляд за ним.
5. Визначте тип шкіри і підберіть догляд за нею.

Питання для самоконтролю

1. Що називають епідермісом? Які функції виконують клітини епітелію?
2. У чому полягає фізіологічна роль дерми?
3. Значення жирової клітковини.
4. Терморегуляторна функція шкіри і її особливості у дітей.
5. У чому полягає механізм регуляції потовиділення?
6. У чому полягає рецепторна функція шкіри?
7. Основні напрями профілактики захворювань шкіри у дітей.

Рекомендована література: [1; 5; 6; 8]

Практичне заняття 12.

Тема: ОРГАНИ ЧУТТЯ. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ЗОРУ І СЛУХУ ДИТИНИ

Одним із елементів периферичної частини нервової системи є органи чуття (сенсорна система), які забезпечують сприймання, передачу та перероблення інформації про явища навколишнього середовища, а також інформацію про стан і роботу внутрішніх органів. Кожний аналізатор, за вченням І. П. Павлова, складається з трьох нерозривно зв'язаних відділів. Найважливішим є зоровий аналізатор, який дає людині понад 80 % всієї інформації про оточуюче середовище. Слух є органом чуття, здатним сприймати і розрізняти звукові хвилі. Вестибулярний аналізатор або орган рівноваги забезпечує відчуття положення і переміщення людського тіла чи його частин в просторі, а також обумовлює орієнтацію і підтримку пози при всіх можливих видах діяльності людини. Смаковий аналізатор забезпечує сприймання смакових властивостей речовин, що потрапляють у порожнину рота. Смакові рецептори розташовані в порожнині рота і є хеморецепторами.

До заходів профілактики захворювань очей школярів слід віднести суворе дотримання правил особистої гігієни: часта зміна рушників індивідуального користування, носових хустинок тощо. Суттєве значення має і харчування, ступінь його збалансованості щодо вмісту харчових речовин і особливо вітамінів

План заняття

1. Значення сенсорних систем для організму людини. Вікові особливості аналізаторів.
2. Структура аналізаторів. Класифікація рецепторів.
3. Розвиток сенсорних систем у дітей.
4. Вікові особливості зорової сенсорної системи. Профілактика порушень зору у дітей та підлітків.
5. Вікові особливості слухового аналізатору. Профілактика негативного впливу шуму на організм дитини.
6. Значення смакового та нюхового аналізатору.

Питання для обговорення

1. Що називають аналізатором (сенсорною системою)? Назвати частини сенсорної системи.
2. Принципи поділу рецепторів на групи.
3. Вікові особливості зорової сенсорної системи.
4. Вікові особливості слухового аналізатора.
5. Значення смакового та нюхового аналізаторів.
6. Особливості діяльності вестибулярного апарату та м'язово-суглобового аналізатора.

Питання та практичні завдання для самостійного опрацювання

1. Профілактика порушень зору у дітей та підлітків.
2. Профілактика негативного впливу шуму на організм школяра.
3. Визначити гостроту зору.
5. Скласти рекомендації щодо профілактики порушень зору і слуху для дітей молодшого шкільного віку.

Рекомендована література: [1;3;5;7]

Практичне заняття 13

Тема: ПОНЯТТЯ ПРО ВИЩУ НЕРВОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ. РОЗВИТОК ВИЩОЇ НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ

Вищими відділами ЦНС, за рахунок яких здійснюються складні взаємодії людини з навколишнім середовищем і які забезпечують рефлексорні реакції, є кора кінцевого мозку і підкіркові структури. Основою аналітико-синтетичної діяльності кори великих півкуль є взаємодія основних нервових процесів – збудження і гальмування, які володіють наступними властивостями: іррадіацією – здатністю поширюватись по нервових структурах, концентрацією – здатністю збиратися в тій ділянці ЦНС, де вони виникли, та індукцією – взаємонаведенням одного процесу іншим. Основою безпосереднього відображення об'єктивної реальності у формі відчуттів і сприймання, предметного конкретного мислення є

перша сигнальна система. Це аналітико-синтетична діяльність кори головного мозку, яка проявляється в умовних рефlekсах, що формуються на будь-які подразники навколишнього середовища, окрім слова.

Відображенням навколишньої дійсності шляхом узагальнення абстрактних понять з допомогою слів є друга сигнальна система. Це аналітико-синтетична діяльність кори головного мозку, яка проявляється у мовленнєвих умовних рефlekсах, що формуються на своєрідні подразники – слова.

Тип ВНД – це сукупність властивостей нервових процесів, що обумовлені спадковими особливостями організму і набутими в процесі індивідуального життя. На основі вивчення особливостей нервових процесів виділено 4 типи ВНД, які збігаються з чотирма відомими темпераментами.

План заняття

1. Поняття про вищу нервову діяльність (ВНД).
2. Особливості вищої нервової діяльності дитини.
3. Перша та друга сигнальна система дитини.
4. Типи вищої нервової діяльності. Особливості вищої нервової діяльності дитини.
5. Порушення вищої нервової діяльності дітей. Профілактика порушень.

Питання для обговорення

1. Що таке аналітико - синтетична діяльність головного мозку?
2. Порівняти між собою умовні та безумовні рефlekси.
3. Розкрийте механізм утворення умовного рефlekсу.
4. В чому полягає біологічне значення умовних рефlekсів?
5. Як відбувається гальмування умовних рефlekсів.
6. Сформулюйте висновки про особливості вищої нервової діяльності у дітей різних вікових періодів.
7. Вчення І.П.Павлова про вищу нервову діяльність. Типи ВНД.
8. Характеристика типів темпераментів (як типів ВНД)
9. Назвати вікові особливості ВНД у дітей.

Питання та практичні завдання для самостійного опрацювання

1. Механізм утворення та гальмування умовних рефlekсів.
2. Особливості вищої нервової діяльності у дітей різних вікових періодів.
3. Визначити тип темпераменту (ВНД) за методикою – опитувальником Г.Айзенка. Дати йому характеристику за показниками нервових процесів І.П.Павлова:
 - сили – здатності клітин кори мозку зберігати адекватні реакції на сильні і надсильні подразники;
 - рухливості – швидкості переходу процесу збудження в гальмування, і навпаки;
 - урівноваженості – однакової вираженості за силою процесів збудження і гальмування.

Рекомендована література: [1; 3; 7; 9; доп. 5; 6]

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

Практичне заняття 14.

Тема: ВАЛЕОЛОГІЯ – НАУКА ПРО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Валеологія (від лат. *valeo* – бути здоровим і грец. *logos* – учення, наука) – наука про формування, збереження та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному, фізичному і соціальному плані. Валеологія є інтегрованою наукою, яка виникла на стику низки наук, зокрема медицини, фізіології, психології, педагогіки, соціології тощо. Об'єктом валеології є здорова людина і людина, котра перебуває у «третьому стані» (стані передхвороби), а її предметом – здоров'я окремого індивіда. Загалом валеологія – це наука і сфера людської діяльності, що вивчає можливість найкращої адаптації людини до умов навколишнього середовища, шляхом ведення здорового способу життя.

План заняття

1. Предмет і завдання валеології як науки.
2. Поняття про здоров'я та здоровий спосіб життя.
3. Психічна складова здоров'я.
4. Стрес, стадії стресу за Г. Сельє.
5. Способи опанування стресом та його подолання.

Питання для обговорення

1. Поняття про здоров'я та його складові
2. Які фактори визначають здоров'я людини?
3. Стан здоров'я населення України.
4. Які є наслідки стресу? Запропонуйте способи їх профілактики.
5. Охарактеризувати валеологічні аспекти психічного здоров'я.

Питання для самостійного опрацювання

1. Історія розвитку валеології.
2. Фізичні вправи як фактор підвищення розумової та фізичної працездатності людини. Види фізичних вправ.
3. Біоритми та їх значення для здоров'я людини.
4. Шляхи збереження та примноження психічного здоров'я.

Тестові завдання

1. Засновником науки валеології є:

- а) Амосов;
- б) Брег;
- в) Брехман;

2. Валеологія вивчає:

- а) стан живих організмів на Землі;
- б) здоров'я людини, як цілісність і гармонійність усіх його компонентів;
- в) психічний стан людини;
- г) фізичний стан людини.

3. Стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, відсутність хвороб і фізичних дефектів – це:

- а) профілактика;
- б) гігієна;
- в) режим дня;
- г) здоров'я.

4. Стан спокою або активної діяльності, що сприяє відновленню працездатності, називається:

- а) сном;
- б) відпочинком;
- в) пильнуванням;
- г) стомленням.

5. Визначте, що є причиною порушення нормальної життєдіяльності організму, в результаті чого знижуються його пристосувальні можливості:

- а) адаптація;
- б) хвороба;
- в) втома;
- г) стрес.

6. Як називається здатність організму пристосовуватись до мінливих умов навколишнього середовища:

- а) акомодация;
- б) акцепція;
- в) адаптація;
- г) антропологізація.

7. Яке із визначень повністю відповідає поняттю «стрес»:

- а) порушення нормальної життєдіяльності організму, в результаті якого знижуються його пристосувальні можливості;
- б) неспецифічна нейрогуморальна відповідь організму на дію подразника;
- в) реакція-відповідь організму на дію факторів зовнішнього і внутрішнього середовища з обов'язковою участю центральної нервової системи;
- г) порушення функцій вищих відділів центральної нервової системи.

8. Біоритми бувають:

- а) добовим, циркадними, тижневими, місячними;
- б) циркадними, тижневими, місячними, річними;
- в) добовим, тижневими, сезонним, річними;
- г) циркадними, тижневими, місячними, добовим.

9. Комплекс вимог, що сприяють запобіганню хвороб й збереженню здоров'я, – це:

- а) лікування;
- б) гігієна;
- в) щеплення;
- г) харчування.

10. Об'єктом валеології є:

- а) хвора людина;

- б) здорова людина;
- в) здоров'я людини;
- г) хвороби людини.

Рекомендована література: [2; 3; 5; 8; доп. 13; 15]

Практичне заняття 15.

Тема: МЕХАНІЗМИ УПРАВЛІННЯ ЗДОРОВ'ЯМ. ЗАГАРТОВУВАННЯ

Здоров'я людини більш ніж на 50% залежить від способу життя. Найдоступнішим способом підвищити опірність організму до вірусів, зміцнити здоров'я та розвинути здатність тіла пристосуватися до температурних змін без стресу та негативних наслідків є загартовування. Загартовування - це система заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску). Загартовування організму – це потужний оздоровчий засіб, важливий і необхідний елемент здорового способу життя людини. *Здоровий спосіб життя* передбачає певні правила загартовування такі як поступовість, систематичність врахування індивідуальних особливостей здоров'я дитини та її емоційного стану.

Валеологічний аспект психічного здоров'я – це управління станом психіки (мисленням, почуттями, емоціями) з елементами самопізнання та психічного оздоровлення.

План заняття

1. Загартовування, правила загартовування.
2. Основні фактори загартовування, їх фізіологічна дія на організм дитини.
3. Загартовування повітрям, водою, сонцем.
4. Значення загартовування для здоров'я дитини.

Питання для самостійного опрацювання

1. Фізична активність. Види фізичних вправ.
2. Прийоми масажу та їх фізіологічна дія на організм людини.
3. Значення здорового харчування для здоров'я дитини.

Тестові завдання

1. *Основними принципами загартовування є:*
 - а) поступовість і регулярність;
 - б) урахування індивідуальних особливостей;
 - в) приймання процедур у строго відведений час;
 - г) приймання процедур у визначеному місці.
2. *Перетравлювання вуглеводів починається:*
 - а) у роті;
 - б) кишечника;
 - в) печінці.
3. *Психічна саморегуляція:*
 - а) система прийомів та способів вольового пригнічення негативних емоцій;
 - б) пристосування реакції при змінних нервових обставинах;

- в) проявлення адаптації;
- г) корекція стресів;
- д) метод самолікування.

4. *Вібрація впливає на появу хвороб:*

- а) крові;
- б) бронхолегеневої системи;
- в) шлунково-кишкового тракту;
- г) кістково-м'язової системи;
- д) збільшення кількості захворювань нервової системи.

5. *Головні засоби загартування:*

- а) тренування;
- б) повітря;
- в) вода;
- г) гаряча пара;
- д) сонце.

6. *Стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію називають:*

- а) фізичним здоров'ям;
- б) психічним здоров'ям;
- в) соціальним здоров'ям;
- г) психо-соціальним здоров'ям.

7. *Вияв зниженої життєдіяльності організму; процес, що характеризується порушенням структури й функцій організму, послабленою адаптацією його до навколишнього середовища з одночасною мобілізацією захисних сил називається:*

- а) здоров'я;
- б) передхвороба;
- в) хвороба;
- г) втома.

8. *Дотримання принципів здорового способу життя, повернення втраченого здоров'я і примноження його за рахунок відповідних тренувань називається:*

- а) саморегуляція;
- б) оздоровлення;
- в) аутотренінг;
- г) самоконтроль.

9. *Стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів має назву:*

- а) здоровий спосіб життя;
- б) здоров'я;
- в) спосіб життя;
- г) стиль життя.

10. *Теорія і практика формування, збереження і зміцнення здоров'я називається:*

а) валеологічна освіта; б) основи валеології; в) валеологія; г) валеологічний світогляд.

Рекомендована література: [2; 3; 5; 8; доп. 13; 15]

Практичне заняття 16

Тема: ПОНЯТТЯ ПРО НАСИЛЬСТВО. СПОСОБИ ПРОТИДІЇ НАСИЛЬСТВУ

Насильство – це застосування силових методів або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабших або тих, хто не може чинити опір, тобто будь-яке застосування сили щодо беззахисних. Відповідно до офіційної позиції ВООЗ, причини насильства частково зумовлені біологічними та іншими факторами. Розрізняють насильство, яке людина здійснює щодо самої себе; насильство, здійснюване іншою людиною або групою людей, насильство, яке здійснюється великою групою, наприклад: державою, організованими політичними групами, озброєними і терористичними організаціями. Інша класифікація актів насилля може бути за їх природою: фізичне; сексуальне; психологічне; те, що полягає у завданні збитків або відсутності турботи.

План заняття

1. Поняття насильницької поведінки, її ознаки і класифікація.
2. Види та форми насильницької поведінки.
3. Насильство в сім'ї. Насильство проти жінок та дітей.
4. Поняття про булінг в освітньому середовищі.
5. Попередження та подолання насильства.

Питання для обговорення

1. Чому питання насильства у сім'ї до цього часу залишається актуальним в суспільстві?
2. У чому специфіка психологічного насильства?
3. Як убезпечити дітей від психологічного насильства у сім'ї?
4. Що таке булінг? Яка його специфіка в молодшому шкільному віці?
5. Які ознаки свідчать про те, що над дитиною чиниться насильство?

Питання для самостійного опрацювання

1. Агресивність та її природа.
2. Засоби подолання насильства.
3. Законодавство України про насильство.

Рекомендована література: [1; 2; 3; 4; 7; доп. 2; 7; 10]

Практичне заняття 17.

Тема: ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

Шкідливі звички можуть формуватися з раннього дитинства. Традиційно вважають негативними проявами лише наркозалежність (до якої належить і алкоголізм) і тютюнопаління, проте їх перелік набагато більший. Шкідлива звичка несе в собі потенційну загрозу для здоров'я, психологічного стану, навколишнього середовища. Найпоширенішими шкідливими звичками, окрім куріння, вживання алкоголю, є ігроманія, лихослів'я, шопоголізм, невротичні звички (обкусування нігтів, олівців, волосся) тощо.

План заняття

1. Поняття про шкідливі звички.
2. Основні поняття наркології. Типи наркотичної залежності.
3. Вплив алкоголю на організм людини.
4. Вплив паління на організм людини.
5. Репродуктивне здоров'я.

Питання для обговорення

1. Що входить в поняття «шкідливі звички»?
2. Як ви розумієте поняття «адиктивна поведінка»?
3. Які вам відомі типи адиктивної поведінки?
4. Подумайте над причинами адиктивної поведінки дітей. Які засоби профілактики ви могли би запропонувати?
5. Які є типи наркотичної залежності?
6. Заходи боротьби з наркозалежністю.
7. Поясніть дію механізму виникнення алкогольної залежності.
8. Дайте тлумачення терміну «адикція». Які фізіологічні і психологічні механізми виникнення адикцій?
9. Розкрийте взаємозв'язок адиктивної та делінквентної поведінки.

Питання для самостійного опрацювання

1. Заходи боротьби з наркоманією.
2. Історія вживання наркотиків.
3. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.
4. Соціальні та психологічні причини поширення венеричних захворювань.

Тестові завдання

1. *Ризик зараження СНІДом через шприц дуже високий в:*
 - а) алкоголіків;
 - б) токсикоманів;
 - в) наркоманів;
 - г) курців.
2. *Адиктивна поведінка – це:*
 - а) зловживання наркотиками;
 - б) поведінка, що характеризується залежністю;
 - в) зловживання алкоголем;
 - г) наркоманія та токсикоманія.
3. *Зазначте, які речовини належать до адиктивних:*
 - а) тільки наркотики;
 - б) усі хімічні речовини;
 - в) тільки психотропні речовини;
 - г) речовини, що викликають залежність.
4. *Зазначте, чи зараховують до адиктивних речовин алкоголь та тютюн:*
 - а) тільки алкоголь;
 - б) тільки тютюн;
 - в) так;
 - г) ні.

5. Синдром залежності – це:

а) поєднання фізіологічних, поведінкових та когнітивних явищ, за яких один споживач речовини чи класу речовин починає залежати від іншого споживача саме тих речовин;

б) сукупність форм поведінки споживача психоактивних речовин, який перебуває в залежності від постачальника цих речовин;

в) поєднання фізіологічних, поведінкових та когнітивних явищ, за яких вживання речовини чи класу речовин починає займати перше місце в системі цінностей індивіда;

г) комплекс фізіологічних та поведінкових явищ, які виникають серед групи споживачів психоактивних речовин, члени якої залежать один від одного.

Рекомендована література: [2; 3; 5; 8; доп. 13; 15]

ОРГАНІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

Здійснення індивідуального підходу до виконання самостійної роботи сприяє самореалізації здобувача вищої освіти, розкриваючи в нього такі грані особистості, які допомагають професійному розвитку. Індивідуальні завдання можуть виконувати за бажанням усі здобувачі або окремі з них (які творчо обдаровані, вимогливі, мають великий досвід практичної діяльності, навчання та роботи за спеціальністю тощо).

Одним із видів самостійної індивідуальної роботи здобувачів є підготовка мультимедійних презентацій або проєктів. Здобувачі можуть об'єднатися у групи по 2-3 осіб і готують презентації, на яких висвітлюють особливості досліджень в галузі анатомії і фізіології дитячого організму, а також валеології.

Для підготовки презентацій з дисципліни «Анатомія, вікова фізіологія та валеологія» здобувачі можуть обрати наступні теми:

1. Анатомічна будова людського організму.
2. Історія розвитку анатомії і фізіології людського організму
3. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я людини.
4. Порушення постави у дітей та їх профілактика.
5. Шкірні захворювання дітей та їх профілактика.
6. Інфекційні хвороби дітей та їх профілактика.
7. Вітаміни та їх роль в підтриманні здоров'я дитини.
8. Принципи здорового харчування.
9. Вчення про вищу нервову діяльність людини. Історія вивчення темпераменту. Теорії темпераменту.
10. Бологічні передумови обдарованості.
11. Залози внутрішньої секреції та специфіка їх діяльності в дитячому віці.
12. Вікові періоди розвитку людини та їх характеристика.
13. Сенситивні та кризові періоди розвитку дитини.
14. Здоров'я – найбільша цінність у житті.

Часовий ліміт презентації – 10 хв. Критеріями для оцінки слугують актуальність теми, повнота викладення матеріалу, самостійність, використання технічних пристроїв чи практичних демонстрацій.

Індивідуальною формою роботи є написання рефератів. Здобувач може виконати не більше одного реферату за семестр. Оцінка захисту реферату прирівнюється до відповіді на практичному занятті. Індивідуальні завдання виконуються самостійно із забезпеченням необхідних консультацій окремих питань з боку викладача.

Тематика рефератів пропонується за визначеними темами практичних занять та самостійної роботи здобувача вищої освіти. Мета реферативної доповіді полягає у засвоєнні основних аспектів розкритої у реферативному дослідженні теми, формуванні запитань, проведенні дискусії. На практичному занятті рекомендується обговорювати не більше двох-трьох рефератів.

Вимоги до реферату: обсяг – 10-12 аркушів формату А4. Набір тексту та його роздрукування здійснюються за допомогою комп'ютера (в редакторі Word) з одного боку стандартного аркуша паперу формату А4 через півтора міжрядкових інтервали з використанням шрифту TimesNewRoman розміром 14. Поля: верхнє і нижнє – 20 мм, ліве – 35 мм, праве – 15 мм, абзацний відступ – 1,25.

Структура – вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел. У вступі розкривається актуальність теми, визначається мета, в основній частині містяться основні положення дослідження, що розкривають тему, у висновку викладаються основні положення та пропозиції автора, що впливають із розгляду теми. Реферативна доповідь та участь в її обговоренні можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Історія розвитку анатоμο-фізіологічних знань.
2. Історія становлення валеології в нашій країні.
3. Валеологія – наука про здоров'я.
4. Особливості будови та функцій серцево-судинної системи дитини шкільного віку.
5. Анатоμο-фізіологічні особливості опорно-рухового апарату дитини.
6. Анатоμο-фізіологічні особливості шкіри дітей і профілактика захворювань шкіри.
7. Організація робочого місця школяра з дотриманням валеологічних вимог.
8. Гігієнічні вимоги до одягу школяра.
9. Гігієна органів дихання.
10. Валеологічні аспекти попередження порушень нервової системи дітей.
11. Неврози як порушення вищої нервової діяльності дитини.
12. Валеологічні вимоги до організації навчально-виховного процесу в початковій школі.
13. Значення валеологічної освіти для попередження насильства в школі і сім'ї.
14. Проблема попередження виникнення наркозалежності у дітей і підлітків.
15. Пандемії в історії людства.

ПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА КОНТРОЛЬ

1. Організм як саморегульована система
2. Об'єкт, предмет і завдання навчальної дисципліни.
3. Значення вивчення фізіології та валеології для логопеда.
4. Зв'язок анатомії, фізіології, генетики та валеології з іншими науками.
5. Ріст і розвиток організму.
6. Поняття про календарний та біологічний вік людини.
7. Основні закономірності росту та розвитку дитини.
8. Особливості анатомо-фізіологічних систем організму дитини в різні вікові періоди.
9. Оцінка фізичного розвитку дитини в певний віковий період.
10. Регуляція функцій організму.
11. Вікові особливості ендокринної та нервової систем.
12. Значення гуморальної регуляції для функціонування організму.
13. Загальна характеристика залоз внутрішньої секреції.
14. Біологічне значення, будова та властивості нервової системи.
15. Рефлекторний принцип функціонування нервової системи.
16. Симпатична та парасимпатична системи.
17. Вікові особливості вищої нервової діяльності дітей.
18. Захисні сили організму.
19. Специфічні та неспецифічні фактори захисту організму.
20. Імунітет, види імунітету.
21. Імунна система.
22. Механізм імунної реакції «антиген-антитіло».
23. Імунна пам'ять.
24. СНІД. Профілактика СНІДу в Україні.
25. Значення загартовування як методу підвищення опірності організму.
26. Принципи загартовування. Види загартовування.
27. Вікові особливості опорно-рухового апарату дітей.
28. Вікові особливості серцево-судинної системи
29. Особливості функціонування органів дихання.
30. Біологічне значення травлення та виділення.
31. Значення обміну речовин для росту і розвитку організму.
32. Значення сенсорних систем для організму людини.
33. Розвиток вищої нервової діяльності
34. Роль темпераменту у психічній діяльності і поведінці людини.
35. Сутність темпераменту.
36. Теорії темпераменту.
37. Види темпераменту.
38. Темперамент у дітей.
39. Здібності. Види здібностей. Задатки.
40. Інтелект. Коефіцієнт розумового розвитку.
41. Валеологія – наука про здоров'я та здоровий спосіб життя.
42. Предмет і завдання валеології як науки.

43. Історія розвитку валеології.
44. Рівні та критерії здоров'я.
45. Поняття про здоровий спосіб життя.
46. Стан здоров'я населення України.
47. Фактори, що визначають здоров'я людини.
48. Біоритми та їх значення для здоров'я людини.
49. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.
50. Поняття про психічне здоров'я.
51. Критерії та рівні психічного здоров'я.
52. Стрес, стадії стресу за Г. Сельє.
53. Наслідки стресу та їх профілактика.
54. Шляхи збереження та примноження психічного здоров'я.
55. Механізми управління здоров'ям.
56. Фізичні вправи як фактор підвищення розумової та фізичної працездатності людини.
57. Види фізичних вправ. Масаж як вид пасивної гімнастики.
58. Прийоми масажу та їх фізіологічна дія на організм людини.
59. Загартовування, правила загартовування.
60. Основні фактори загартовування.
61. Раціональне харчування.
62. Вимоги до раціонального харчування.
63. Принципи раціонального харчування.
64. Значення основних компонентів їжі.
65. Шкідливі звички і здоров'я.
66. Насильницька поведінка як фактор ризику для здоров'я.
67. Поняття насильницької поведінки, її ознаки та класифікація.
68. Агресивність та її природа.
69. Основні типи гендерного насильства
70. Попередження та подолання насильства.
71. Медико-соціальні проблеми наркотизму.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

Аудиторна робота – усні відповіді та письмові роботи за темою заняття (не менше 5 оцінок протягом семестру). Оцінювання кожного виду аудиторної роботи проводиться за національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») з використанням таких методів контролю: індивідуальне опитування (усне, письмове, тестове); фронтальне опитування; експрес-опитування; термінологічний диктант; спостереження за роботою студентів при розв'язуванні педагогічних задач, участі в інтерактивних вправах, дискусіях; перевірка творчих робіт, творів-есе тощо.

Критеріями оцінки є:

1) для усних відповідей – повнота розкриття питання; логіка викладання, культура мови; емоційність та переконаність; використання основної та

додаткової літератури; аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки.

2) для виконання письмових завдань – повнота розкриття питання; цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки; акуратність оформлення письмової роботи.

Відповідь оцінюється наступним чином:

Оцінка **«відмінно»** ставиться, якщо здобувач вільно володіє матеріалом, дає повну, чітку відповідь на питання, опанував базову й додаткову літературу з теми, демонструє бачення практичного застосування вивченого матеріалу.

Оцінка **«добре»** ставиться, якщо здобувач володіє матеріалом на достатньому рівні, дає повну відповідь, але припускається деяких неточностей у вживанні професійної лексики, частково демонструє бачення практичного застосування вивченого матеріалу.

Оцінка **«задовільно»** ставиться, якщо здобувач не дає конкретну відповідь, відхиляється від суті питання, відповідає на поставлені запитання з помилками, відчуває труднощі при встановленні зв'язку між питанням та його практичним застосуванням.

Оцінка **«незадовільно»** ставиться, якщо здобувач не засвоїв матеріал, не дає конкретної відповіді на питання, не наводить прикладів, не ознайомлений базовою та додатковою літературою з дисципліни, не здатний висвітлити поставлене питання.

Оцінювання тестових завдань:

«Відмінно» – 80%-100% правильних відповідей.

«Добре» – 60%-70% правильних відповідей.

«Задовільно» – 40%-50% правильних відповідей.

«Незадовільно» – 40% правильних відповідей.

Модульний контроль проводиться у формі письмової контрольної роботи, як правило, на останньому практичному занятті. Під час написання контрольної роботи здобувач отримує індивідуальний варіант, що складається з теоретичних питань та тестових завдань.

Критерії оцінювання:

«Відмінно» – заслуговує здобувач, який виявив всебічні і глибокі знання пройденого матеріалу, засвоїв базову і ознайомився з додатковою літературою, дає повні, обґрунтовані, вірні відповіді на всі питання, передбачені варіантом контрольної роботи; демонструє знання і розуміння основних категорій і понять дисципліни; наводить вдалі приклади, може зробити узагальнення і висновки.

«Добре» – заслуговує здобувач, що виявив повне знання програмового матеріалу; засвоїв базову та додаткову літературу, виявив системний характер знань з дисципліни і здатний до самостійного їх поповнення, але ним допущені незначні помилки у формулюванні термінів, наведенні прикладів.

«Задовільно» – заслуговує здобувач, що дає поверхові, неточні відповіді на питання, припускається помилок у наведенні прикладів, слабо володіє професійною термінологією, не зовсім розуміє сутність основних категорій.

«Незадовільно» – здобувач дає неправильні відповіді на всі запитання,

передбачені варіантом контрольної роботи, не знайомий з базовою літературою; не розуміє сутності основних категорій.

Вибіркові завдання можуть виконуватись здобувачем із власної ініціативи з метою покращення поточної успішності. З переліком вибірових завдань можна ознайомитися на сторінці курсу.

Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену.

Семестровий екзамен з навчальної дисципліни проводиться за традиційною схемою, оцінюється за національною шкалою (ваговий коефіцієнт – 0,4 прийнятий для денної форми навчання та 1,0 – для заочної форми навчання). Кожен здобувач вищої освіти, незалежно від поточної успішності, має його складати. Складений екзамен з оцінкою «незадовільно» не зараховується і до суми балів поточної успішності не додається. Щоб ліквідувати академзаборгованість з навчальної дисципліни здобувач складає екзамен повторно, при цьому результати поточної успішності зберігаються. У відповідності до вимог, об'єктивна оцінка рівня знань з боку викладача здійснюється наступним чином: під час складання іспиту з дисципліни кожен здобувач отримує індивідуальний білет, що складається з теоретичної частини, що містить тести, три теоретичні питання і практичну частину, що містить ситуаційне завдання. На підготовку до відповіді відводиться 45 хвилин, а на викладення відповіді – до 20 хвилин. Форма проведення: письмово – усна. Підсумкова оцінка з дисципліни диференціюється за національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), 100-бальною та шкалою ECTS.

РОЗПОДІЛ ВАГОВИХ КОЕФІЦІЄНТІВ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<i>Модульний контроль № 1</i>		
АУДИТОРНА РОБОТА		
ЗМ1 – ЗМ3		
Лекційні, практичні (семінарські) заняття	Контрольний захід (контрольна робота, тестування, колоквиум тощо)	Семестровий контроль - екзамен
Т1, Т2, Т3, ...Т20	Т1-Т20	
середнє арифметичне оцінок за національною шкалою	оцінка за національною шкалою	оцінка за національною шкалою
$k_1=0,25$	$k_2=0,35$	$k_3=0,4$

ЗМ1 – змістовий модуль

Т1, Т2 ... Т20 – теми змістових модулів

K_1 – ваговий коефіцієнт

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посіб. Київ : «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія : навч. посіб. для студ. вищих закладів освіти: в 2-х ч. Полтава : Скайтек, 2000. Ч.І 146 с.
3. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. для студ. вузів. Київ : Знання, 1997. 224 с.
4. Вікова анатомія та фізіологія людини : навч. посіб. / Комісова Т. Є. та ін. Харків: ФОП Петров В. В., 2021. 112 с.
5. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник / Аносов І. П. та ін. Мелітополь: Видавничий будинок ММД, 2008. 433 с.
6. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2012. 342 с.
7. Грушко В. С. Здоров'я людини та основи здорового способу життя: навч. посіб. з курсу «Валеологія». Тернопіль, 2012. 386 с.
8. 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. Київ : Професіонал, 2003. 480 с.
9. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і допов. Суми : «Університетська книга», 2010. 448 с.
10. Плахтій П. Д., Страшко С. В., Підгорний В. К. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2010. 308 с.
11. Сапін М. Р. Анатомія і фізіологія людини з віковими особливостями дитячого організму. Київ : «Академія», 2005. 448 с.
12. Тарасюк В. С. Ріст і розвиток людини. Київ : Медицина, 2008. 400 с.
13. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія. Київ : Вища школа, 1982. 272 с.

Допоміжна

1. Анатомія людини : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Коцан І. Я. та ін. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2010. 902 с.
2. Бобрицька В. І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна : навч. метод. посіб. Київ : Професіонал, 2004. 80 с.
3. Валеологія : навч. посіб. для студ. вищих пед. закладів освіти / за ред. В. І. Бобрицької. Полтава : Полтавський ПДУ, 2000. 146 с.
4. Вікова фізіологія та шкільна гігієна : навч.-метод. посіб. для студ. природничогеограф. факультетів закладів вищої освіти / уклад. Т. Миронюк. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2019. 108 с.
5. Вовканич Л. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с.

6. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ельга: Ніка. Центр, 2003. 400 с.
7. Марценюк М. О., Штих І. І. Збереження і зміцнення здоров'я як соціально значуща проблема сучасності. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи* : зб. наук. пр. Уманського держ. пед. ун-ту ім. Павла Тичини / Умань : ФОП Жовтий О. О., 2015. Випуск 53. С. 372-380.
8. Медична біологія : підручник / за ред. В. П. Пішака, Ю. І. Мажори. Вінниця: Нова Книга, 2004. 656 с.
9. Мойсак О. Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я : навч. посіб. 5-е вид., випр. та доп. Київ : Арістей, 2008. 257 с.
10. Помогайбо В. М. Анатомія та фізіологія нервової системи : підруч. Ч.1. Полтава: Довкілля, 2006. 136 с.
11. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 296 с.
12. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. Львів : Вид-во «Світ», 1993. 118 с.
13. Петришина О. Л., Попова К. П. Анатомія, фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку. Київ : Вища школа, 1982. 192 с.
14. Плахтій П. Д., Зарицький О. М., Соколенко А. С. Основи медичних знань. Тестові завдання: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2010. 105 с.
15. Романовська Д. Д. Основи психосексуальної культури : навч.-метод. посіб. Чернівці : Золоті литаври, 2003. 168 с.
16. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я : навч.-метод. посіб. Тернопіль : «Навчальна книга. Богдан», 2000. 168 с.
17. Штих І. І. До питання психічного здоров'я студентської молоді. *Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць*. Мукачево : РВВ МДУ, 2018. Випуск 1 (1). С. 128-135.
18. Штих І. І. Культура здоров'я студента закладу вищої освіти. *Психічне здоров'я особистості в кризовому суспільстві* : зб. тез III-ї Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 19 жовт. 2018. ЛьвДУВС, 2018. С. 423-428.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Бібліотека МДУ. URL : <http://msu.edu.ua/library/>
2. Веб сторінка МДУ URL : www.msu.edu.ua
3. Мукачівська міська бібліотека. URL : <http://www.muklib.mk.uz.ua>
4. Бібліотека психологічної літератури. URL : <http://psylib.kiev.ua/>
5. Українські підручники он-лайн. URL : <http://pidruchniki.ws/>
6. Психологічна бібліотека Псі-фактор. URL : <http://psyfactor.org>
7. Закарпатська обласна універсальна наукова бібліотека імені Ф. Потушняка. URL : <http://biblioteka.uz.ua/>

Навчально-методичне видання

АНАТОМІЯ, ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ

Методичні рекомендації
до проведення практичних занять та виконання самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 016 «Спеціальна освіта»

Укладач І.І.Штих

Тираж 10 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції
ДК № 6984 від 20.11.2019

Редакційно-видавничий відділ МДУ,
89600, м. Мукачєво, вул. Ужгородська, 26



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>