**Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | **Модуль 1.**  **Загальні основи вікової фізіології. Профілактика виникнення порушень систем організму** | Кількість  годин |
| 1. | Характеристика вікових періодів розвитку людини | 4 |
| 2. | Вікові особливості фізичного розвитку дітей. | 4 |
| 3. | Профілактика та перша медична допомога при травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарату. | 4 |
| 4. | Захворювання та ураження серцево-судинної системи та міри їх запобігання. | 4 |
| 5. | Причини, ознаки і види кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах | 4 |
| 6. | Дихальні рухи (механізм вдиху і видиху). Типи дихання | 4 |
| 7. | Вплив тютюнопаління на діяльність дихальної системи. | 4 |
| 8. | Обмін білків, жирів, вуглеводів. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни | 4 |
| 9. | Механізм утворення первинної і вторинної сечі.Запобігання захворюванням і травмам сечовидільної системи. | 4 |
| 10. | Рефлекторна діяльність кори великих півкуль головного мозку. Вікові особливості структури і функції нервової системи. | 4 |
| 11. | **Модуль 2.**  **Валеологія як теорія і практика збереження і зміцнення здоров’я людини**  Причини і передумови виникнення валеології. . Особливості стану здоров’я школярів-початківців | 4 |
| 12. | Загартування та його види. | 4 |
| 13. | Методи самооцінки фізичних станів школярів. | 4 |
| 14. | Диспансеризація, особливості проведення в шкільному віці. | 4 |
| 15. | Проблеми харчування та шляхи їх вирішення з позицій валеології. | 4 |
| 16. | Вітаміни та їх значення для людини. | 4 |
| 17. | Вплив чинників навколишнього середовища на здоров’я дитини. | 4 |
| 18. | Прояви девіантної поведінки, її ознаки та корені. | 4 |
|  | **ВСЬОГО** | **72** |

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:**

**Основна**

1. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник // І. П. Аносов, В. Х. Хоматов,Г.О. Сидоряк та ін. - Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. - 433 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник для студентів вищ. навч. закладів.- К.: Центр учбової літератури, 2008. - 214 с.

**Допоміжна**

1. Даценко I.I. Гігієна праці і виробнича санітарія. / I. I. Даценко, М. Б. Шегедин, Н. В. Москвяк, О. Ю. Назар. — К.: Здоров'я, 2002. — 230 с.
2. 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. - К.: Професіонал, 2003. - 480 с.
3. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я: Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. - К., Арістей, 2008. - 616с.

4. Жидецький В. Ц. Основи охорони праці. Підручник ⎯ Львів: УАД, 2006. ⎯ 336 с.