**Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | **Змістовий модуль І .**  **Валеологія як теорія і практика збереження і зміцнення здоров’я людини.** | Кількість  годин |
| 1 | Причини і передумови виникнення валеології. . Особливості стану здоров’я школярів-початківців | 2 |
| 2 | Проаналізувати роль вчителя у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного школяра початкової школи. | 2 |
| 3. | Загартування та його види. | 2 |
| 4. | Обґрунтувати фізичне здоров’я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики. Ознайомитися з методами самооцінки фізичних станів школярів. | 2 |
| 5. | Диспансеризація, особливості проведення в шкільному віці. | 2 |
| 6. | **Змістовий модуль 2 .**  **Зумовленість здоров’я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму**.  Проблеми харчування та шляхи їх вирішення з позицій валеології. | 2 |
| 7. | Вітаміни та їх значення для людини. | 2 |
| 8. | Вплив чинників навколишнього середовища на здоров’я дитини. | 2 |
| 9. | Прояви девіантної поведінки, її ознаки та корені. | 2 |
|  | **ВСЬОГО:** | **18** |

**Рекомендована література:**

**Основна:**

1. Грибан В. Г. Валеологія. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. –

256 с .

1. Гриньова М. В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2003. – 220 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.