**ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Назва курсу В**ікова фізіологія, валеологія

**Спеціальність** *213 Соціальна робота*

**Кваліфікація** *Соціальний педагог*

**Освітній рівень** *Молодший спеціаліст*

**Рік навчання** *II*

**Семестр**  *III*

**Кількість годин** 108 *(36ауд., 72с.р.)*

**Кількість кредитів** *3*

**Іспит** *III семестр*

1. Мета курсу

**Мета курсу** - висвітлити особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку, своєрідність функції на кожному віковому етапі; формування оздоровчого світогляду та поведінки людини, створення стійких мотивацій щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров’я; навчити комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

**Завданнядисципліни:**

* формування знань про особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку, своєрідність цих функцій на кожному віковому етапі;
* ознайомити студентів із механізмами формування, розвитку, збереження резервів систем організму людини;

– дати уявлення про формування способу життя індивіда шляхом: розвитку інтелектуальної творчої діяльності; виховання, підвищення культури знань психофізіології свого організму; мотивації для формування та збереження здоров’я.

1. **Організація курсу**

У результаті вивченя дисципліни студенти повинні знати:

* загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;
* особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, теплорегуляції, виділення, вікові особливості функціонування мозку дитини, значення нервової системи в регуляції і узгодженості функцій організму дитини та взаємозв’язку організму з навколишнім середовищем;
* складники і чинники формування здорового способу життя;
* закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров’я сучасної людини;
* школознавчі аспекти валеологічних знань.

Студенти повинні вміти:

* визначати загальнобіологічні та спеціальні поняття;
* застосовувати конкретні знання для пояснення фізіологічних процесів, еволюційних особливостей, екологічних ситуацій;
* надавати першу медичну допомогу при травмах, кровотечах тощо.
* обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров’ я;
* визначати основні чинники формування здорового способу життя;
* обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров’ я;
* впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, зараження СНІДу, розраховані на різні цільові аудиторії (школярів, батьків, груп ризику).

1. **Лекції**

Тема 1. Вступ. Значення вікової фізіології для педагогіки. Валеологія як наука про здоров’я людини.

Тема 2. Вікові особливості опорно-рухового апарату.

Тема 3. Вікові особливості крові і кровообігу. Профілактика хвороб серцево-судинної системи.

Тема 4. Вікові особливості дихання. Вплив тютюну та наркотичних речовин на дихальну систему.

Тема 5. Вікові особливості травлення. Вікові особливості обміну речовин і енергії.Вітаміни.

Тема 6. Вікові особливості виділення. Запобігання захворюванням і травмам сечовидільної системи.

Тема 8. Вікові особливості функцій нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості.

Тема 10 . Валеологія як наука про здоров’я людини. Особливості стану здоров’я учнів початкової школи України.

Тема 11. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров’я сучасної дитини.

Тема 12. Характер харчування сучасної людини. Принципи раціонального харчування. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.

Тема 14. Психічне здоров’я як складова досконалого здоров’я сучасної людини. Соціальні умови здоров’я.

1. **Семінарські /** **практичні**

Тема 2. Профілактика виникнення порушення опорно-рухової системи.

Тема 4. Вплив тютюну та наркотичних речовин на дихальну систему.

Тема 7. Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму.

Тема 9. Контроль знань -Модуль 1

Тема 11. Здоров’я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення.

Тема 13. Екологічні аспекти здоров’я і хвороб людин. Регіональні особливості впливу екологічних чинників на здоров’я українців.

Тема 15. Контроль знань-Модуль 2.

1. **Оцінювання знань, вмінь, навичок**

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою. Максимальна кількість балів при оцінюванні знань за поточну успішність становить 50 балів, на екзамен – 50 балів.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Поточне опитування та самостійна робота** | | | | | | | **Іспит** | Сума |
| Модуль 1 | | | | **Модуль 2** | | |
| Т2 | Т4 | Т7 | **Т9**  **КЗ** | Т11 | Т13 | **Т15**  **КЗ** | **50** | **100** |
| 5 |  | 5 | 15 | 5 | 5 | 15 |

**Шкала оцінювання: національна та ЄКТС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцінка в балах** | **ECTS** | **Визначення** | **Екзаменаційна оцінка, оцінка з диференційованого заліку (національна Шкала)** |
| **90-100** | **A** | Відмінно | Відмінно |
| **81-89** | **B** | Дуже добре | Добре |
| **71-80** | **C** | Добре |
| **61-70** | **D** | Задовільно | Задовільно |
| **51-60** | **E** | Достатньо |