**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** |