**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:

1. Горащук В.П. Валеологія. Підруч. для 10-11 класів серед. загальноосвіт. школи. - К. : Генеза, 1998. - 144с.
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. Петришина О.Л., Попова К.П. Анатомія, фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку. - К.: Вища школа, 1982. - 192 с.

5.Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. - К.: Вища школа, 1982. - 272 с.