

**Рівненський державний гуманітарний університет**  
**Психолого-природничий факультет**  
**Кафедра природничих наук з методиками навчання**

**АНОТАЦІЯ**

Назва дисципліни /освітнього компонента	Вікова фізіологія і валеологія
Освітня програма	«Середня освіта (Природничі науки)»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Савчук Любов Кузьмівна
CV викладача на сайті кафедри, в соцмережі	<a href="https://pnmn.rshu.edu.ua/">https://pnmn.rshu.edu.ua/</a>
E-mail викладача:	<a href="mailto:Lubasav4uk@gmail.com">Lubasav4uk@gmail.com</a>

**МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Навчальна дисципліна "**Вікова фізіологія і валеологія**" призначена для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр», є одним із предметів за вибором та займає важливе місце в підготовці майбутніх учителів.

**Метою** навчальної дисципліни "**Вікова фізіологія і валеологія**" є: формування знань про закономірності росту, розвитку, функціонування та життєдіяльності організму людини в різні періоди онтогенезу; формування оздоровчого світогляду; створення стійких мотивацій щодо здорового способу життя; навчання комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

Основними завданнями вивчення дисципліни "**Вікова фізіологія і валеологія**" є:

- сформувати знання про закономірності росту, розвитку, функціонування та життєдіяльності організму людини в різні періоди онтогенезу;
- сформувати оздоровчий світогляд;
- створити стійку мотивацію щодо здорового способу життя;
- навчити комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен бути здатним розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі професійної діяльності та у процесі навчання засвоїти ряд компетентностей:

### **Загальні компетентності**

ЗК2. Здатність до пошуку інформації з різних джерел, її аналізу та критичного оцінювання.

ЗК3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК12. Здатність і готовність до безпечної здоров'язберезливої діяльності та застосуванню набутого досвіду для збереження власного здоров'я та здоров'я інших.

### **Спеціальні (фахові) компетентності**

СК13. Здатність забезпечити безпеку життя і збереження здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

СК15. Здатність до самовдосконалення, саморозвитку та самореалізації у професійній діяльності.

### **Програмні результати**

ПРН4. Вміє організувати співпрацю учнів, об'єктивно оцінювати їхні навчальні досягнення та ефективно працювати у педагогічному колективі.

ПРН13. Знає основи безпеки життєдіяльності, безпечного використання обладнання кабінету фізики, лабораторій біології та хімії.

ПРН14. Вміє вчитися впродовж життя, самоудосконалювати здобуті під час навчання фахові компетентності.

## **ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

У результаті вивчення навчальної дисципліни **"Вікова фізіологія і валеологія"** здобувачі вищої освіти повинні **знати**:

- загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;
- особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, терморегуляції, 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;

**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 на СНІД, розраховані на різні цільові та вікові аудиторії.

## **ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Змістовий модуль I. Загальні основи вікової фізіології і валеології.**

**Тема 1.** Вступ. Значення вікової фізіології та валеології.

**Тема 2.** Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини.

### **Змістовний модуль II. Вікові особливості органів і систем.**

**Тема 3.** Вікові особливості крові і кровообігу. Вікові особливості дихання.

**Тема 4.** Вікові особливості травлення.

**Тема 5.** Вікові особливості виділення. Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму.

**Тема 6.** Вікові особливості функцій нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості.

**Тема 7.** Функціональні особливості розвитку опорно-рухового апарату у різні періоди онтогенезу.

**Тема 8.** Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я.