

**Одеський національний університет імені І.І. Мечникова**  
**Геолого-географічний факультет**  
**Кафедра географії України, ґрунтознавства і земельного кадастру**

**Силабус курсу**  
**«ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ШКІЛЬНА ГІГІЄНА»**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Обсяг</b>            | 3 кредити ЄКТС, 90 годин   |
| <b>Семестр, рік</b>     | VII семестр, 4 рік   |
| <b>День, час, місце</b> | За розкладом   |
| <b>Викладач (і)</b>     | Майкова Ганна Вікторівна<br>кандидат біологічних наук, доцент  |
| <b>E-mail</b>           | human_physiology@onu.edu.ua  |
| <b>Робоче місце</b>     | Кафедра фізіології людини та тварин ОНУ імені І.І. Мечникова,<br>Шампанський пров., 2  |
| <b>Консультації</b>     | Очні консультації: (середа, 14.00-15.00)<br>Онлайн: (за попередньою домовленістю) 16.00-20.00 по Viber,<br>відеоконференція Zoom |

### **КОМУНІКАЦІЯ**

Комунікація зі студентами буде здійснюватись за допомогою E-mail, телефон, аудиторія.

### **АНОТАЦІЯ КУРСУ**

*Предметом дисципліни «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» є вивчення особливостей життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму в цілому по мірі його росту та розвитку, своєрідності цих функцій на кожному віковому етапі.*

*Пререквізити курсу:* дисципліна складає основу психолого - педагогічних наук та пов'язана з рядом природних наук (фізика, хімія, біологія, медицина) і спеціальних наук не лише використанням їх методів і законів, але і рекомендаціями по охороні здоров'я, тому життєдіяльність зростаючого організму розглядається в тісному зв'язку з природничими факторами середовища, процес становлення форм і функцій організму, який розвивається, більш глибоко пізнається основа психічних процесів людини, котра дає вірний світоглядне уявлення про сутність реальної дійсності.

*Метою курсу «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» є вивчення особливостей життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму в цілому по мірі його росту та розвитку, своєрідності цих функцій на кожному віковому етапі.*

#### **Завдання:**

Завданням курсу "Вікова фізіологія та шкільна гігієна" є озброєння майбутніх педагогів знаннями про фізіологічні особливості дітей та підлітків для правильної та раціональної організації учбової та виховної діяльності в школі для гармонічного розвитку та зміцнення здоров'я учнів.

1. Ознайомити з загальною характеристикою і періодизацією постнатального онтогенезу.
2. Сформулювати поняття про режими роботи та відпочинку в школі.
3. Дослідити фактори, що впливають на процеси росту та розвитку різних систем організму.

#### **Очікувані результати.**

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **знати:**

- вікові особливості будови та функцій дитячого організму, гігієнічні вимоги, що ставляться до організації навчальної і виховної роботи у школах;
- загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків; основні етапи розвитку фізіологічних систем організму дитини;
- значення фізіологічних систем в регуляції і узгодженості функцій організму дитини та взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем;
- гігієнічні правила, які сприяють зміцненню індивідуального здоров'я школяра;

### **вміти:**

- досліджувати фізіологічний стан систем органів за спеціальними методиками;
- організовувати навчально-виховний процес школи, режим праці і відпочинку учнів, згідно особливостей розвитку організму дітей та підлітків;
- застосовувати гігієнічні знання для збереження і зміцнення індивідуального здоров'я школярів.

## **ОПИС КУРСУ**

### **Форми і методи навчання**

Курс буде викладений у формі лекцій (34 год.) та практичних занять (14 год.), організації самостійної роботи студентів (42 год.). Курс складається з лекцій та практичних занять.

### **Рекомендована література:**

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М. М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
2. Безруких, М.М. Психофизиология ребенка / М.М. Безруких, Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2005. – 496 с.
3. Возрастная физиология. Руководство по физиологии / Под акад. А.А. Маркосяна. – Л.: Наука, 1975. – 285 с.
4. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В., Каплун З.Г. Анатомия и физиология детского организма. Ч. I и II. – М.: Просвещение, 1996. – 288 с.
5. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков / Под. ред. акад. А.А. Макросяна. – Москва: Наука, 1972. – 246 с.
6. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности детского организма. – М.: Academia, 2002. – 448 с.
7. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. – Киев: Вища школа, 1982. – 222 с.
8. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – Москва: Просвещение, 1990. – 319 с.

Усі інші необхідні підручники та посібники у електронному вигляді будуть надані в індивідуальному порядку.

### **Перелік тем (загальні блоки)**

#### **Змістовий модуль 1. «Загальні положення вікової фізіології та гігієни школярів»**

Тема 1. Предмет і завдання вікової фізіології та гігієни.

Тема 2. Основи вікової періодизації.

Тема 3. Фізіологія і гігієна старіючого організму.

#### **Змістовий модуль 2. «Вікова фізіологія систем»**

Тема 5. Вікові особливості нервової системи

Тема 6. Вікові особливості вищої нервової діяльності.

Тема 7. Психомоторний розвиток дітей.

Тема 8. Вікові особливості крові

- Тема 9. Вікові особливості серцево-судинної системи
- Тема 10. Вікові особливості дихальної системи
- Тема 11. Вікові особливості травлення
- Тема 12. Вікові особливості виділення
- Тема 13. Вікові особливості обміну речовин
- Тема 15. Вікові особливості аналізаторів

На практичних заняттях розглядаються методи діагностики рівня здоров'я, його прогнозування, проведення оздоровчих заходів, вивчаються вміння і навички по формуванню особистої культури здоров'я.

Формат проведення практичних занять включає:

- перевірку знань попередньо вивченого матеріалу (контрольний захід);
- опрацювання нового матеріалу та отримання завдання на наступне заняття

### ОЦІНЮВАННЯ

Загальна максимальна кількість балів – 100, в тому числі:

| Поточний контроль  |                    | Модульний контроль | Сума балів |
|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| Змістовий модуль I | Змістовий модуль I |                    |            |
| T1-T4              | T5-T15             | 25                 | 100        |
| 25                 | 50                 |                    |            |

Нарахування балів за відвідування лекційних і лабораторних занять не передбачається. Нарахування бонусних балів не передбачається.

Підсумковий контроль за дисципліною – залік. Залік отримує студент, який виконав усі обов'язкові види робіт, які передбачаються у навчальній програмі дисципліни та під час опанування дисципліни набрав 60 і більше балів.

#### *Самостійна робота студентів*

Самостійна робота студентів складається з самостійного вивчення з певного переліку питань за темами навчального курсу, а також виконання індивідуальних самостійних завдань. Самостійна робота студентів контролюється у вигляді: індивідуального опитування, письмових робіт, тестування, усного захисту самостійних індивідуальних завдань, які супроводжуються Power Point презентаціями.

### ПОЛІТИКА КУРСУ

**Політика щодо дедлайнів та перескладання:** поточні контрольні роботи, підсумковий письмовий контроль здійснюються в аудиторії. У разі відсутності або низького результату усі роботи перескладаються одноразово протягом двох тижнів в день планової консультації (середа, 14.00-15.00). Всі індивідуальні самостійні завдання мають бути здані і захищені не пізніше дня напередодні підсумкового контролю. У разі порушення термінів здачі і захисту самостійних індивідуальних завдань кількість балів за їх виконання зменшується. Підсумковий контроль здійснюється в аудиторії на передостанньому тижні. У разі відсутності або низького результату підсумковий письмовий контроль перескладається одноразово на останньому тижні в день планової консультації (середа, 14.00-15.00).

**Політика щодо академічної доброчесності:** неприпустимі списування, студент повинен вільно володіти матеріалом.

**Політика щодо відвідування та запізнь:** студент не повинен пропускати лабораторні заняття, про відсутність з поважних причин треба заздалегідь інформувати викладача, запізнення не бажані.

**Мобільні пристрої:** недопустимо користування мобільним телефоном, планшетом або іншими мобільними пристроями під час заняття (крім випадків, передбачених навчальним планом та методичними рекомендаціями викладача).

**Поведінка в аудиторії:** творча, ділова, доброзичлива атмосфера.