

## Анотація навчальної дисципліни вільного вибору здобувача вищої освіти

### «ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ВАЛЕОЛОГІЯ»

**Кафедра:** природничих наук з методиками навчання

**Викладач:** Савчук Любов Кузьмівна

**E-mail:** Lubasav4uk@gmail.com

**Кількість кредитів:** 3

**Семестр:** 5

**Форма контролю:** залік

#### Вступ

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.

Основною метою дисципліни 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:

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

#### Очікувані результати вивчення навчальної дисципліни

У результаті освоєння повного курсу навчальної дисципліни студенти повинні мати глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, а саме: 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.

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1**

#### **Вступ. Вікові особливості фізіологічних систем людини.**

Тема 1. Вступ до вікової фізіології. Основні етапи розвитку людини в онтогенезі.

Тема 2. Вікові особливості опорно-рухового апарату.

Тема 3. Вікові особливості регулюючих систем.

Тема 4. Вікові особливості серцево-судинної системи.

Тема 5. Вікові особливості дихальної системи.

Тема 6. Вікові особливості процесу травлення та обміну речовин.

Тема 7. Вікові особливості системи виділення та терморегуляції.

### **Змістовий модуль 2**

#### **Основи здорового способу життя та попередження хвороб і девіантної поведінки.**

Тема 1. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.

Тема 2. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

Тема 3. Основи психічного здоров'я.

Тема 4. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин і шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.

Тема 5. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації.