

- но-психологическая помощь подросткам и юношам в личностном развитии: теория, технологии, эксперимент». – Курск, 2001.
2. Василюшина Т.В. Емпатійні здібності вчителів: психологічний аспект //Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 4. – С. 37-38. – № 5. – С. 16-21.
 3. Коваленко О.Г. Емоційні аспекти педагогічного спілкування. Програма спекурсу для підготовки студентів педагогічних спеціальностей //Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 10. – С. 25-36. – № 11. – С. 38-41.
 4. Маліцька Л.Б. Формування професійної емпатії у майбутніх учителів. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук, 13.00.01 – теорія та історія педагогіки. – Кіровоград, 1996. – 17 с.
 5. Сухомлинський В.О. Сто порад учителю. – К.: Рад. шк., 1988. – 304 с.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ВІКОВОЇ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ШКІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ

Корчан Н.О. (Полтава)

Педагогічна ефективність виховання та навчання дітей та підлітків тісно залежить від того наскільки чітко враховуються анатомо-фізіологічні особливості їх організму, періоди розвитку, для яких характерна найбільша сприйнятливості до тих чи інших факторів, а також періоди підвищеної чутливості та зниженої опірності організму. Тому вивчення вікової фізіології та шкільної гігієни є необхідною складовою підготовки майбутнього вчителя-біолога.

У зв'язку з вимогами кредитно-модульної системи організації навчального процесу значна увага приділяється самостійній роботі студентів. Тому виникає необхідність розробки методичного забезпечення для самостійної роботи. Пропонуємо розробку методичних вказівок по виконанню завдань самостійної роботи з вікової фізіології та шкільної гігієни.

Перелік питань для самостійного вивчення студентами.

№ п/п	Розділи і теми самостійної роботи	Кількість годин	Форми контролю
1.	Анатомо-фізіологічні та вікові особливості серцево-судинної системи. Вікові особливості крові та кровообігу.	4	Конспект в зошиті для самостійної роботи, усний контроль, контрольна робота.
2.	Вікова анатомія, фізіологія та гігієна дихальної системи. Гігієнічні вимоги до повітряного середовища навчальних кімнат.	4	Конспект в зошиті для самостійної роботи, усний контроль, контрольна робота.
3.	Вікова анатомія, фізіологія та гігієна органів травлення. Обмін речовин енергії.	4	Конспект в зошиті для самостійної роботи, усний контроль, контрольна

			робота.
4.	Фізіологічні та гігієнічні основи харчування дітей та підлітків.	2	Конспект в зошиті для самостійної роботи, усний контроль.
5.	Гігієнічні вимоги до земельної ділянки та будинку школи.	4	Конспект в зошиті для самостійної роботи, усний контроль, контрольна робота.
	Всього	18 годин	

ТЕМА № 1. Анатомо-фізіологічні та вікові особливості серцево-судинної системи. Вікові особливості крові та кровообігу.

Кількість часу відведеного для самостійного опрацювання теми: **4 години.**

Мета: вивчити анатомо-фізіологічні та вікові особливості серцево-судинної системи та вікові особливості крові та кровообігу.

Основні знання, що одержують студенти під час самостійної роботи з даної теми: засвоєння теоретичного матеріалу, який стосується будови, вікових особливостей росту і розвитку серцево-судинної системи, крові, кровообігу дітей і підлітків.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання:

1. Кров та її значення. Групи крові.
2. Кількість та склад крові у дітей, підлітків, дорослих.
3. Значення та загальна схема кровообігу.
4. Будова серця та його вікові особливості
5. Властивості серцевого м'яза. Серцевий цикл. Частота серцевих скорочень(систоличний та хвилинний об'єм). Вікові особливості.
6. Кров'яний тиск і його вікові особливості.
7. Регуляція кровообігу і його вікові особливості.

Вимоги до виконання самостійної роботи з даної теми:

– обов'язковий конспект теоретичних питань в зошиті для самостійної роботи у вигляді схем, таблиць, тощо.

Тема реферативного повідомлення:

Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичні навантаження.

ТЕМА № 2. Вікова анатомія, фізіологія та гігієна дихальної системи. Гігієнічні вимоги до повітряного середовища навчальних кімнат.

Кількість часу відведеного для самостійного опрацювання теми: **4 години.**

Мета: вивчити анатомо-фізіологічні та вікові особливості, гігієнічні заходи дихальної системи.

Основні знання, що одержують студенти під час самостійної роботи з даної теми: засвоєння теоретичного матеріалу, який стосується будови, вікових особливостей росту і розвитку, гігієни дихальної системи дітей і підлітків.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання:

1. Будова і функції органів дихання та вікові особливості:
 - а) значення дихання;
 - б) дихальні рухи, частота, хвилинний об'єм, життєвий об'єм ;
 - в) середня величина життєвої ємності легень дітей і підлітків (скласти таблицю для хлопчиків та дівчат віком від 4 до 17 років).

2. Регуляція дихання і його вікові особливості.

- а) дихальні центри;
- б) рефлекторна регуляція;
- в) гуморальний вплив на дихальний центр;
- г) особливості регуляції дихання в дитячому віці.

3. Гігієнічне значення повітряного середовища в приміщенні:

- а) мікроклімат;
- б) гігієнічні вимоги до опалення школи.

Вимоги до виконання самостійної роботи з даної теми:

- обов'язковий конспект теоретичних питань в зошиті для самостійної роботи у вигляді схем, таблиць, тощо.

ТЕМА № 3. Вікова анатомія, фізіологія та гігієна органів травлення. Обмін речовин енергії.

Кількість часу відведеного для самостійного опрацювання теми: **4 години.**

Мета: вивчити анатоμο-фізіологічні та вікові особливості, гігієнічні заходи травної системи, обмін речовин енергії.

Основні знання, що одержують студенти під час самостійної роботи з даної теми: засвоєння теоретичного матеріалу, який стосується будови, вікових особливостей росту і розвитку, гігієни травної системи, обміну речовин та енергії дітей і підлітків.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання:

1. Будова і функції органів травлення:

- а) значення травлення;
- б) загальний план будови травної системи;
- в) травлення в ротовій порожнині, шлунку, значення печінки і підшлункової залози в травленні, всисна та моторна функції кишечника.

2. Вікові особливості обмінних процесів:

- а) основний обмін;
- б) енергетичне забезпечення м'язової діяльності;
- в) обмін білків та зміна в їх потребі з віком;
- г) особливості жирового обміну в дитячому віці;
- д) обмін вуглеводів і його вікові особливості;

Тема реферативного повідомлення:

- 1. Вікові особливості водно-сольового обміну. Значення води і мінеральних солей в процесі росту та розвитку дитини.

ТЕМА № 4. Фізіологічні та гігієнічні основи харчування дітей та підлітків.

Кількість часу відведеного для самостійного опрацювання теми: **2 години.**

Мета: вивчити фізіологічні та гігієнічні основи харчування дітей та підлітків.

Основні знання, що одержують студенти під час самостійної роботи з даної теми: засвоєння теоретичного матеріалу, який стосується будови, вікових особливостей фізіологічних та гігієнічних основ харчування дітей та підлітків.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання:

- 1. Харчові речовини та харчові продукти.
- 2. Енергія харчових речовин.
- 3. Норми харчування дітей та підлітків.
- 4. Калорійність харчування.
- 5. Режим харчування.
- 6. Харчування дітей в школі.

Теми реферативних повідомлень:

1. Вітаміни та їх значення.
2. Норми споживання вітамінів.
3. Гігієнічні вимоги до харчування дома та в школі. Транспортування та зберігання продуктів харчування.

ТЕМА № 5. Гігієнічні вимоги до земельної ділянки та будинку школи.

Кількість часу відведеного для самостійного опрацювання теми: **4 години.**

Мета: вивчити гігієнічні вимоги до земельної ділянки та будинку школи.

Основні знання, що одержують студенти під час самостійної роботи з даної теми: засвоєння теоретичного матеріалу, який стосується, гігієнічних вимог до земельної ділянки та будинку школи.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання:

1. Земельна ділянка школи.
2. Місце розташування школи, гігієнічні вимоги.
3. Будинок школи та його планування.
4. Освітлення навчальних приміщень.
5. Повітряний режим у школі.

Теми реферативних повідомлень:

1. Гігієнічні вимоги до трудового навчання і виховання учнів молодшої, середньої і старшої школи.
2. Гігієнічні вимоги до суспільно-корисної роботи.
3. Гігієнічні вимоги до спортивного залу, норм фізичних навантажень дітей різного віку.

Література

1. Анатомия и физиология ребенка (с основами школьной гигиены). Практикум. Под ред. Антипчук Ю., Вожи.х И., Лебедева М.. Лупина Н., -К.: Вища школа., 1984.
2. Аршавский И..Л. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития.- М. ,1982
3. Белецкая В.И., Громова З.П., Сторона Т.И. Школьная гигиена. М.: Просвещение, 1983.-- 160с.
4. Леонтьева Н.П., Маринова К.В., Каплун З.И. Анатомия й физиология детского организма.(Основы учения о клетке и развитии организма; нервная система, опорно-двигательный аппарат).-М.:Просвещение, 1976.
5. Матюшонок М.Т., Турне Г.Г.. Крюкова А.А. Физиология й гигиена детей и подростков. - М.:Вища школа. 1980.
6. Годоляк-Шумило II.Г.. Познанський С.С. Шкільна гігієна. К.: Вища школа, 1981. - 176с.
7. Советов С.С. Шкільна гігієна. К.: Вища школа, 1971. 228с.
8. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. К.: Вища школа, 1982. — 272с.
9. Хрипкова А.Г".. Антропова М.В.,Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.- М.: Просвещение, 1990.