

*Навчальна дисципліна*  
**«Вікова фізіологія та  
шкільна гігієна»**

*старший викладач кафедри біології, екології та  
методики їх викладання  
к.б.н. Головатюк Л.М.*



- Вікова фізіологія вивчає життєдіяльність організму в різні вікові періоди у взаємодії із зовнішніми умовами його існування. Шкільна гігієна вивчає чинники зовнішнього середовища та їх специфіку дії відповідно до вікових особливостей організму людини, навчає добирати і організовувати заходи, які сприяють розширенню його функціональних можливостей, протидії несприятливих факторів та збереженню здоров'я.
- *Роль і значення дисципліни у підготовці фахівців.* Навчальна дисципліна «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» покликана стати провідником пізнання функцій організму дітей та підлітків у взаємозв'язку з навколишнім середовищем, гігієнічних основ навчання і виховання, здорового способу життя. Для майбутніх педагогів особливо важливо знати вікові особливості росту і розвитку дітей. Учитель на основі знань закономірностей вікового розвитку, а також положень шкільної гігієни зможе правильно навчати і всебічно виховувати майбутнє покоління. Правильна організація навчально-виховного процесу в школі дасть можливість забезпечити високу працездатність школярів.

# ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

## Опоно-руховий апарат. Нервова система.

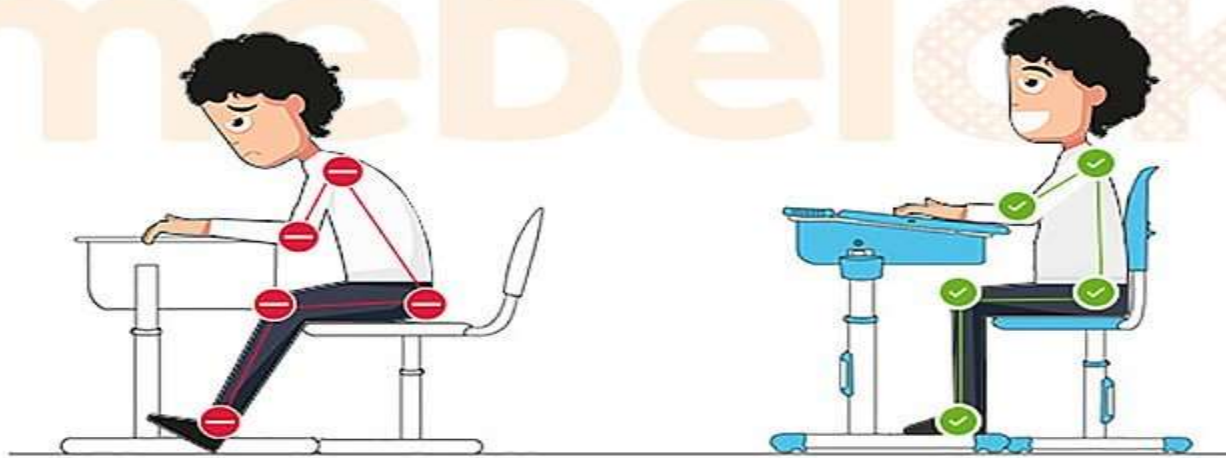


Здоров'я людини залежить від стану хребта та положення тіла під час сидіння.





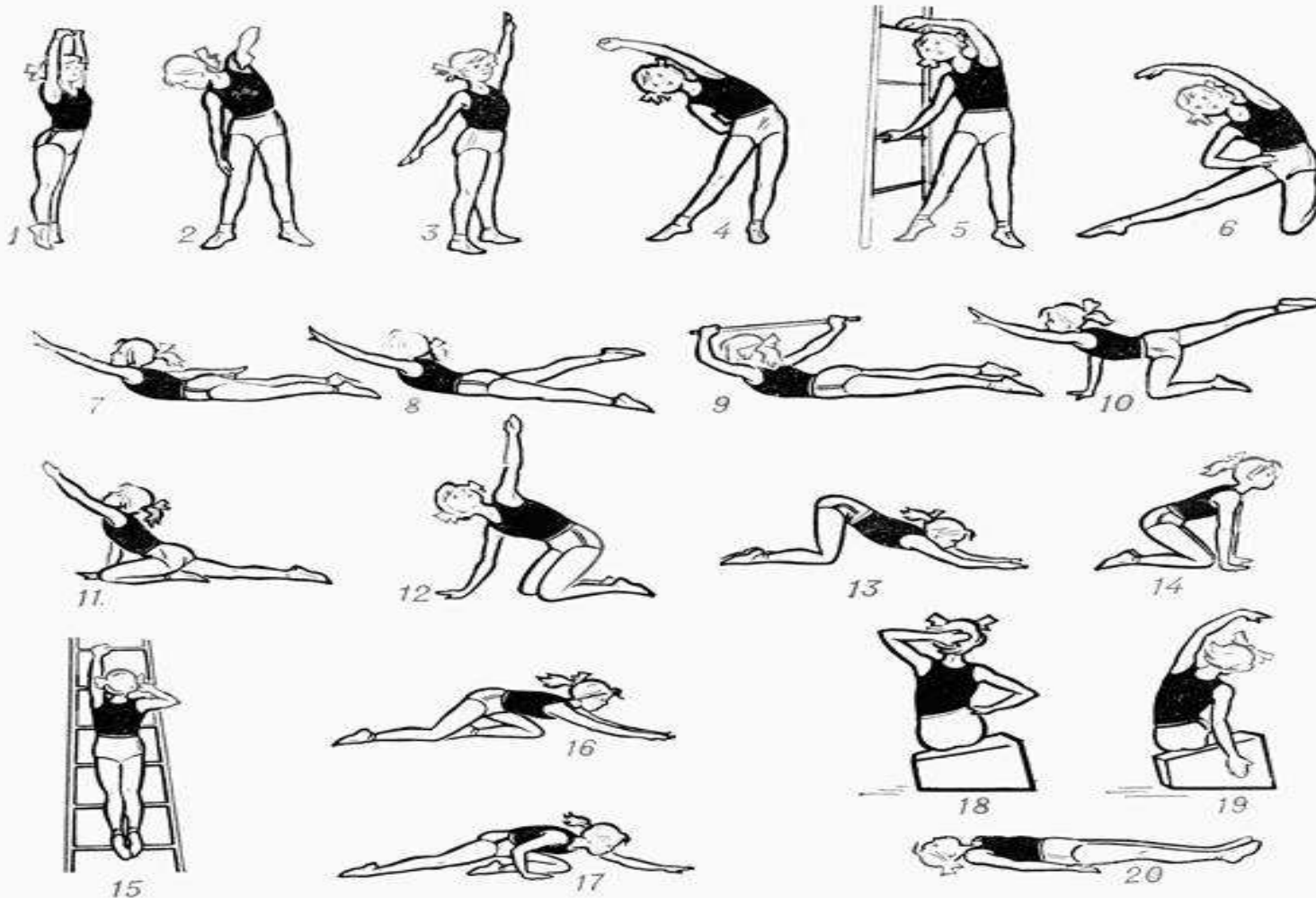
# mebelok



Правильне положення тіла під час сидіння забезпечує оптимальну працездатність та запобігає втомі.



# Фізичні вправи знімають втому, напругу, покращують самопочуття



# ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

## Внутрішні органи



Раціональне харчування (ratio — розумний) — це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Воно сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній та розумовій працездатності, а також активному довголіттю.



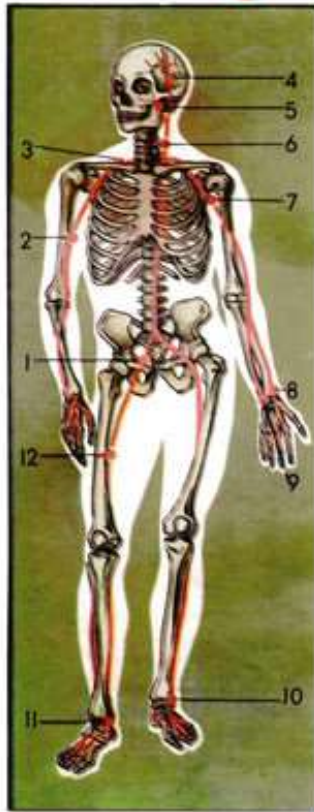


Правильне раціональне харчування і регулярні фізичні вправи - це неодмінні складові здорового способу життя.



При виникненні загрозливих станів для життя необхідно надати першу допомогу.

## Кровотечі, їх класифікація.



Міста притискання артерії для тимчасової зупинки кровотечі

**Кровотеча** – це витікання крові із кровоносних судин внаслідок їх травматичного ушкодження. Інтенсивність кровотечі залежить від виду, кількості і характеру ушкодження судин.



АРТЕРІАЛЬНА



ВЕНОЗНА



КАПІЛЯРНА

Паренхіматозна

### Способи тимчасової зупинки кровотечі:

- підняття травмованої кінцівки вгору;
- накладання первинної звичайної пов'язки;
- накладання тугої пов'язки;
- накладання джгута або закрутки;
- пальцеве притиснення артерії;
- максимальне згинання кінцівки у суглобах.

З метою профілактики короткозорості необхідно дотримуватись певних правил.





Дякую за увагу!

