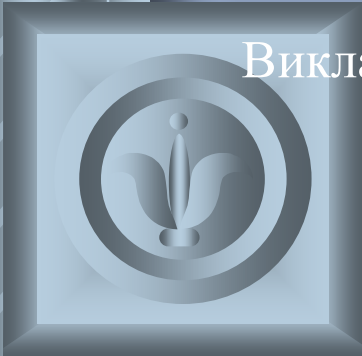
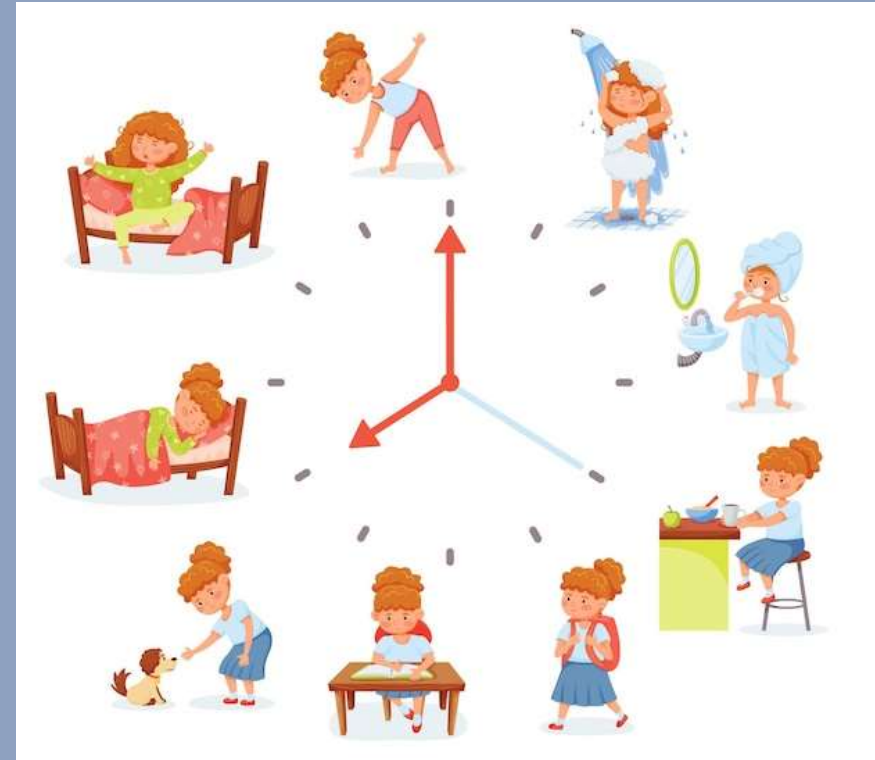


Вікова фізіологія та шкільна гігієна



Викладач: кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології, екології та методик їх навчання Л. М. Головатюк



Навчальна дисципліна «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» належить до вибіркових компонент, метою якої є теоретична і практична підготовка здобувачів вищої освіти до організації навчально-виховного процесу в школі, ознайомлення з віковими особливостями розвитку дітей, гігієнічними вимогами та нормативами, спрямованими на збереження і укріплення здоров'я школярів під час освітнього процесу в школі. На базі цих знань можуть бути розроблені заходи щодо охорони здоров'я, раціональної організації режиму дня дітей і підлітків, науково обґрунтовані педагогічні підходи до здійснення навчально-виховного процесу з врахуванням вікових функціональних можливостей школярів.





профілактика сколіозу:

важливо не стояти в одному положенні тривалий час, не носити шкільну сумку (рюкзак) однією рукою, дотримуватися правильного положення тулуба під час сидіння або стоячи



режима дня школяра:

прогулянки на відкритому повітрі, дотримання особистої гігієни, нічний сон 8-11 годин, гра та відпочинок не менше 1,5-2 годин.



здорове харчування:

обмеження вживання солодощів, фастфуда, мучних виробів; відмова від вживання солоних сухариків та чипсів, газованих та енергетичних напоїв; достатнє вживання овочів та фруктів, кисло-молочних продуктів, риби тощо.



профілактика міопії:

важливо слідкувати за поставою, дотримуватися відстані від очей до книжок, зошитів та монітору, не читати в транчпорті або лежачі, дотримуватися правильного харчування



Як зберегти

здоров'я школяра



фізична активність:

для зміцнення здоров'я дуже важливо займатися фізичною культурою, рухливими іграми (гойдалка, гра з м'ячем, скакалка), футболом, баскетболом, плаванням, катанням на ковзанах, лижах, велосипеді, тощо



профілактика травматизму:

дуже важливо дотримуватися правил дорожнього руху, бути обережним з вогнем, електроприладами та при купанні у відкритих водоймах



імунопрофілактика:

вкрай важливо вчасно робити щеплення від інфекційних захворювань за календарем щеплень



профілактичні огляди:

школярам необхідно щорічно проходити профілактичні огляди в школі або поліклініці (педіатр, офтальмолог, лор, хірург, стоматолог тощо)



Змістовий модуль I. Вікова фізіологія опорно-рухової та нервової систем.

Тема 1. Ріст і розвиток організму. Стан здоров'я дітей і підлітків.

Тема 2. Вікова фізіологія та гігієна опорно-рухової системи.

Тема 3. Вікова фізіологія та гігієна нервової системи.

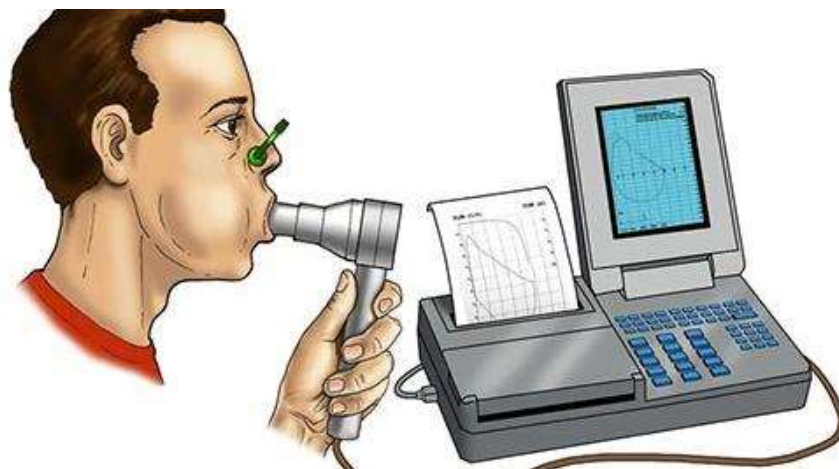
Тема 4. Вища нервова діяльність. Типи ВНД.



Змістовий модуль II. Вікова фізіологія внутрішніх органів.

Тема 5. Вікова фізіологія та гігієна серцево-судинної системи.

Тема 6. Вікова фізіологія та гігієна дихальної системи.



Змістовий модуль II. Вікова фізіологія внутрішніх органів.

Тема 7. Вікова фізіологія та гігієна травної системи.

Гігієнічні основи харчування учнів.

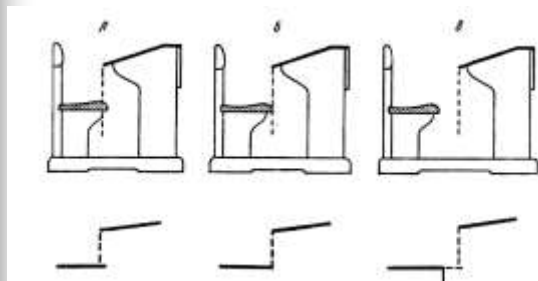
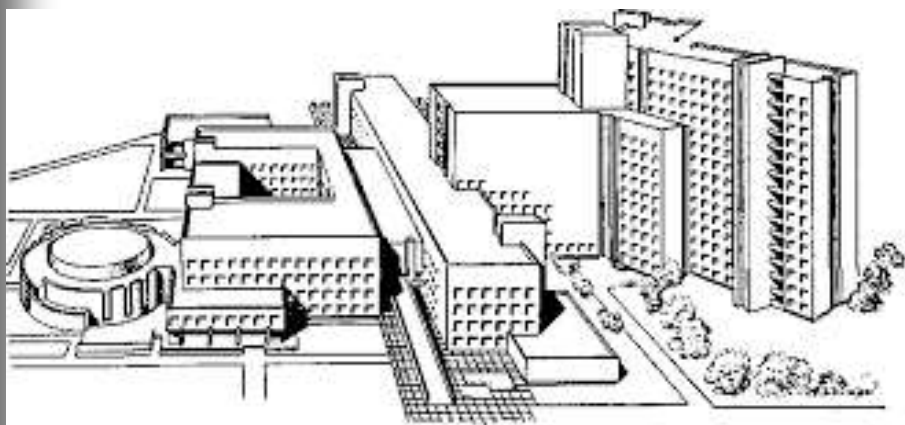
Тема 8. Вікова фізіологія виділення. Гігієна шкіри.

Тема 9. Вікова фізіологія та гігієна аналізаторів.



Змістовий модуль III. Основи шкільної гігієни.

Тема 10. Гігієнічні вимоги до земельної ділянки та будинку школи.



Тема 11. Гігієнічні основи раціонального режиму дня учнів.

Тема 12. Гігієнічні основи навчання учнів. Гігієнічне виховання.





Особиста гігієна - ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я



Дякую
за увагу!

