



Силабус
навчальної дисципліни
Вікова фізіологія та валеологія
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма «ПСИХОЛОГІЯ»
Спеціальність С4 Психологія
Галузь знань С Соціальні науки, журналістика та інформація
Рівень вищої освіти перший

Викладач (і)	Черневич Віта Віталіївна
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/teachers/chernevych-vita-vitaliyivna/
Е-mail викладача:	vita.biolog17@gmail.com

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Денна форма:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
3/90	16	14	60	залік

Семестр: 2

Мова навчання: українська

Ключові слова: вікова фізіологія, валеологія, онтогенез, розвиток організму, гомеостаз, адаптація, функціональні системи, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізіологічні норми.

Мета курсу: формування у здобувачів системи знань про вікові особливості функціонування організму людини, закономірності його росту і розвитку, а також засвоєння основ збереження і зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя.

Предметом вивчення є закономірності росту, розвитку та функціонування організму людини на різних етапах онтогенезу, а також фізіологічні основи збереження і зміцнення здоров'я людини.

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. Розуміння інформації, її кількісний та якісний аналіз, здійснення узагальнення та інтерпретації, критичне оцінювання й висновки.

ЗК4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. Здатність до застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у професійній діяльності.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним. Здатність до аналізу та об'єктивної оцінки власних якостей та вчинків; критичність і самокритичність.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. Здатність працювати самостійно, приймати обґрунтовані рішення, обирати оптимальні професійні дії та елементи самоорганізації для розв'язання завдань професійної діяльності

ФК2. Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження. Здатність до самостійного визначення наукового апарату; планування організації та проведення наукового дослідження; аналізу та систематизації одержаних результатів; їх опрацювання із застосуванням методів математичної статистики; формулювання аргументованих висновків та рекомендацій.

ФК4. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову). Здатність організувати та надавати психологічну допомогу особам, які потребують психокорекційного втручання з метою вирішення їх психологічних проблем; перебувають у кризовій ситуації з метою їх адаптації до нових умов життєдіяльності.

ФК8. Здатність усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики. Знання та дотримання принципів Етичного кодексу психолога (відповідальності, компетентності, конфіденційності, захисту інтересів клієнта тощо), норм психологічної етики.

Зміст курсу:

Тема 1 . Вступ до курсу

Мета та завдання курсу. Структурно-функціональна організація організму людини. Поняття «онтогенез». Особливості росту та розвитку організму.

Тема 2. Опорно-скелетна система

Розвиток кісткової та м'язової систем. Особливості формування опорно-рухового апарату. Профілактика порушень постави та деформацій. Особливості розвитку рухових навичок.

Тема 3. Особливості розвитку серцево-судинної системи

Анатомо-фізіологічна характеристика серцево-судинної системи. Анатомія та фізіологія серця. Загальна характеристика судинної системи. Регуляція роботи серцево-судинної системи.

Тема 4. Кров - рідке середовище організму

Внутрішнє середовище організму людини. Значення крові і лімфи. Плазма крові та формені елементи. Гемограма людини. Поняття про групи крові і резус-фактор. Процес кровотворення плода та у дорослого.

Тема 5. Особливості дихальної системи людини

Процеси дихання та їх особливості в різному віці. Анатомо-фізіологічна характеристика дихальної системи. Вікові відмінності процесу

зовнішнього дихання та механізмів вентиляції легень. Вікові закономірності захворюваності органів дихання та їх профілактичне значення.

Тема 6. Особливості будови травної системи

Вікові особливості будови травної системи. Розвиток і функціонування травної системи. Особливості обміну речовин. Роль харчування у здоровому розвитку. Вікові закономірності порушень обміну та їх профілактичне значення.

Тема 7. Особливості ендокринної системи

Загальна характеристика ендокринної системи. Основні ендокринні залози та їхня функціональна роль. Вікові особливості функціонування ендокринної системи. Порушення діяльності ендокринної системи та їхні наслідки.

Тема 8. Нервова система та розвиток сенсорики

Вікові особливості будови та функцій центральної та периферичної нервової системи. Розвиток головного і спинного мозку. Вікові особливості розвитку тактильного, слухового, зорового та смакового аналізаторів. Вплив сенсорного розвитку на загальний розвиток. Вікові закономірності порушень сенсорики та їх профілактичне значення.

Тема 9. Імунна система та профілактика захворювань

Формування імунної системи у дітей. Вакцинація: значення та вплив на здоров'я. Алергія, її види. Основи профілактики інфекційних захворювань.

Тема 10. Основи здорового способу життя

Вікові особливості формування звичок здорового способу життя. Роль фізичної активності, повноцінного харчування та режиму дня у дитячому віці. Вплив психологічного та соціального середовища на здоров'я. Профілактика шкідливих звичок та формування гігієнічних навичок.

Методи навчання: Словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда (вступна, бесіда-повідомлення, бесіда-повторення).

Наочні: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.

Практичні: вправи, практичні роботи.

Методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок.

Метод навчальної дискусії – суперечка, обговорення будь-якого питання навчального матеріалу.

Метод пізнавальних ігор – моделювання життєвих ситуацій, що викликають інтерес до навчальних предметів.

Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу; метод опори на життєвий досвід здобувачів.

Метод усного контролю: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване; метод письмового контролю; метод тестового контролю.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Курс передбачає індивідуальну та групову (командну) роботу. Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики. Курс передбачає удосконалення професійних навичок та формування soft skills, які формують уміння генерувати творчі ідеї, переконувати, мотивувати, керувати часом, знаходити підхід до людей, вирішувати конфлікти, пропагувати культурні цінності; розвивають ситуаційну обізнаність, самостійність творчої думки, індивідуальність, лідерські якості, толерантність, емпатію, навички командної роботи, міжособистісного та ділового спілкування. Закріплення знань, моделюючи ситуації з життя

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: технічне (ноутбук); програмне (Microsoft Office PowerPoint, Word, Moodle, Zoom);

Система оцінювання

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F з обов'язковим повторним вивченням ОК

Список рекомендованих джерел:

1. Васильєва, О. В. Анатомія та фізіологія дитини: навч. посіб. / О. В. Васильєва. – Київ: Центр учбової літератури, 2015. – 320 с.
2. Голуб, В. М. Анатомія та фізіологія дітей дошкільного віку / В. М. Голуб. – Київ: Академвидав, 2017. – 256 с.
3. Зайченко, І. В. Фізіологія людини і тварин: підручник для студентів ВНЗ / І. В. Зайченко. – Харків: Прапор, 2014. – 408 с.
4. Петренко, О. С. Особливості фізичного розвитку дітей раннього віку: метод. рекомендації / О. С. Петренко. – Львів: Світ, 2016. – 112 с.
5. Кравець, Л. І. Моторний розвиток дитини: монографія / Л. І. Кравець. – Вінниця: Нова Книга, 2018. – 144 с.
6. Демченко, Т. М. Патології розвитку скелетно-м'язової системи у дітей: навч. посіб. / Т. М. Демченко. – Київ: Медицина, 2019. – 304 с.

7. Федорова, М. Г. Розвиток скелетно-м'язової системи у дошкільників: посібник для вчителів та батьків / М. Г. Федорова. – Харків: Основа, 2020. – 96 с.
8. Федірко Н. В. Анатомія та еволюція нервової системи. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2013.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека БДПУ <https://library.bdpu.org.ua/>
2. Сайт БДПУ <https://osvitni.bdpu.org.ua/>
4. Інші сайти:
 - Міністерство охорони здоров'я України. МОЗ України (офіц. сайт). URL: <https://moz.gov.ua/uk>
 - Всесвітня організація охорони здоров'я. ВООЗ Україна: офіційний сайт. URL: <https://www.who.int/ukraine>