

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Медичний факультет

Кафедра біології і охорони здоров'я

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ВАЛЕОЛОГІЯ»»**

**для здобувачів вищої освіти першого рівня
спеціальності 012 Дошкільна освіта**

Одеса – 2021

УДК:

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 9 від 25.03.2021 р.)*

Рецензенти:

Панасюк І. В., кандидат педагогічних наук, доцент, Одеський фінансово-економічний коледж Київського національного торговельно-економічного університету

Долинський Б. Т., доктор педагогічних наук, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Упорядники: Бобро О. В., Борщенко В. В.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Валеологія»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2021. 29 с.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Валеологія» містять питання самостійної роботи здобувачів вищої освіти, приклади тестових завдань для модульного контролю, питання до заліку, теми індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 012 Дошкільна освіта з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2021

© Бобро О. В.

© Борщенко В. В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Пояснювальна записка	5
2. Самостійна робота студентів.....	8
2.1. Орієнтований тематичний план з тем, які винесені на самостійне вивчення.....	11
2.2. Методичне забезпечення самостійного опрацювання навчального матеріалу студентами.....	12
4. Приклади тестових завдань для модульного контролю	19
5. Питання до заліку	25
6. Список рекомендованої літератури.....	27

ВСТУП

Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства. Така стратегія соціально-економічного розвитку нашої країни впливає на формування особистості студентів, що призводить до глибоких змін у їхньому житті.

В освітньому процесі закладів вищої освіти в студентів формується нова активна життєва позиція. Їхня свідомість у переважній більшості, досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан. Валеологічна освіта на сучасному етапі є найефективнішим підходом до проблеми формування здоров'я окремої людини і створення здорового духовно-творчого суспільства.

Виходячи з цього, Україна створює державну концепцію неперервної валеологічної освіти, яка охопить всі верстви населення. Реалізація даної концепції на практичному рівні лежить в основі дисципліни «Валеологія», яка передбачає оволодіння знаннями про формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей раннього і дошкільного віку.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму вивчення навчальної дисципліни «Валеологія» розроблено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 012 Дошкільна освіта.

Метою навчальної дисципліни «Валеологія» є формування валеологічної культури вихователя як передумова його адаптації до нової педагогічної парадигми. Курс має забезпечувати накопичення наукових знань, необхідних для формування студентом власного валеологічно-обґрунтованого освітнього маршруту та індивідуальної програми здорового способу життя.

Державні освітні стандарти передбачають перелік навичок, знань та умінь, зв'язаних зі збереженням життя та здоров'я людини, які мають бути наявними у бакалаврів, після проходження даного курсу.

Очікувані результати навчання дисципліни: унаслідок вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти має **знати:**

- Державну політику у сфері охорони здоров'я дітей, спрямовану на підвищення рівня здоров'я.
- Основи анатомії та фізіології організму людини.
- Основні питання загальної та особистої гігієни, загартування, фізичної культури, раціонального харчування.
- Основні ознаки патологічних станів у дітей раннього та дошкільного віку.
- Основні принципи надання першої допомоги при термінальних станах та раптових захворюваннях.

вміти:

- Приймати рішення та діяти в умовах, що створюють небезпеку для здоров'я дітей раннього та дошкільного віку.
- Оперативно оцінювати за загально прийнятими ознаками стан хворого або потерпілого учня.
- Проводити профілактичні заходи щодо розповсюдження інфекційних захворювань у дитячому середовищі.

- Володіти сукупними практичними знаннями з надання першої допомоги при хворобах, термінальних станах, травмах тощо.
- Вміти проводити просвітницьку роботу серед населення з питань здорового способу життя, організації дозвілля дітей тощо.
- Проводити необхідні профілактичні заходи щодо порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку.
- Проводити запобігання психоневрологічних порушень у дітей дошкільного віку.
- Використовувати набуті знання для прояснення основних положень статевого, гігієнічного, екологічного виховання.
- Вміти проводити профілактичну та просвітницьку роботу серед дітей та їх батьків щодо вживання шкідливих та наркотичних речовин.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні поглибити такі компетентності:

Інтегральна компетентність: здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузі розвитку, навчання і виховання дітей раннього і дошкільного віку із застосуванням теорії і методики дошкільної освіти в типових і невизначених умовах закладів дошкільної освіти загального, спеціалізованого типу і сім'ї.

Загальні компетентності:

КЗ-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

КЗ-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

КЗ-8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

КЗ-9. Здійснення безпечної діяльності

Фахові компетентності:

- КС-1. Здатність працювати з джерелами навчальної та наукової інформації.
- КС-8. Здатність до формування в дітей раннього і дошкільного віку навичок екологічно безпечної поведінки і діяльності в побуті, природі й довкіллі.
- КС-14. Здатність до формування в дітей раннього і дошкільного віку навичок здорового способу життя як основи культури здоров'я (валеологічної культури) особистості.
- КС-17. Здатність нести відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах праці.
- КС-20. Здатність до самоосвіти, саморозвитку, до безперервності в освіті для постійного поглиблення загальноосвітньої та фахової підготовки, перетворення набуття освіти в процес, який триває впродовж усього життя людини.

2. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

У процесі підготовки до практичних занять необхідно самостійно опрацювати літературу (навчальну, методичну, наукову), критично оцінювати різні джерела знань.

Самостійна робота - основна форма навчальних занять студентів над навчальним курсом, яка складається з вивчення матеріалу за підручниками, розв'язування соціально-педагогічних задач, самоперевірки і виконання контрольних та індивідуальних завдань. СРС - це форма організації індивідуального вивчення студентами навчального матеріалу в аудиторній та поза аудиторній час. Метою СРС є сприяння у формуванні навичок самостійного мислення студента, що є необхідною професійною вимогою до молодого спеціаліста в будь якій галузі. Вміння мислити самостійно, формувати завдання та знаходити їх шлях розв'язання, систематизувати та аналізувати набуті знання, вміти працювати з навчальною літературою, знаходити новітні технології щодо спеціальності означає вміти планувати та контролювати і регулювати свою діяльність без допомоги викладача.

Результатами виконання СРС можуть бути: засвоєння певних знань, умінь, навичок; закріплення і систематизація набутих знань; застосування отриманих знань для розв'язання задач; виявлення прогалин у системі знань з предмету, що вивчається та їх самостійне усунення.

Самостійна робота студентів здійснюється за кількома типами, яким відповідають різні завдання самостійної роботи студентів:

1. Самостійна робота з теоретичним матеріалом- це самостійне позааудиторне письмове виконання ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «відтворення» і «розуміння». Можливі види завдань: конспектування, реферування, анотування рекомендованої літератури; формулювання висновків і підсумків; відповіді на запитання і самостійне формулювання запитань до навчальної теми; заповнення таблиць; креслення структурно-логічних схем: складання термінологічних словників, покажчиків, планів; наведення прикладів, опис ситуацій; завдання на аналіз,

синтез, доведення, порівняння, класифікацію, узагальнення, конкретизацію, інтерпретацію теоретичного матеріалу.

2. Самостійна робота по підготовці до практичних занять та закріпленню їх результатів - самостійне позааудиторне письмове виконання ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «застосування» і «створення». Можливі види завдань: вирішення задач; аналіз і вирішення ситуацій; вправи; спостереження; експерименти; психодіагностика, аналіз результатів психодіагностики; підготовка до мікровикладання.

3. Робота на практичних заняттях- індивідуальне чи групове виконання ряду завдань під керівництвом викладача на рівні засвоєння навчального матеріалу «застосування» і «створення». Можливі види завдань: дискусії і бесіди; виступи з доповідями і есе; вирішення задач і ситуацій; спостереження; експеримент; мікровикладання; дидактичні ігри.

4. Модульна контрольна робота - індивідуальне чи групове виконання ряду контрольних завдань для перевірки реалізації навчальних цілей - досягання запланованих рівнів засвоєння навчального матеріалу теоретичного і практичного блоків тем. Можливі види завдань: дидактичні тести; усні і письмові відповіді на запитання; аналіз і вирішення психолого-педагогічних ситуацій, задач.

Для стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів найбільш часто використовуються дидактичні ігри, дискусії, різноманітні методи інформаційно-комунікаційних технологій: створення та аналіз мультимедійних презентацій, спілкування засобами миттєвого повідомлення (чат, форум, електронна пошта), відеоконференції, вебінари, веб-квести тощо.

Серед методів контролю навчальних досягнень студентів переважають: усне опитування, тестова перевірка змісту навчального матеріалу (модульні контрольні роботи), підсумковий тест, захист ІНДЗ, портфоліо, проектів тощо. Тематичний контроль здійснюється у формах: усна чи письмова

перевірка; оцінювання самостійного виконання студентами завдань; участь у проведенні ділових ігор; тестова перевірка знань.

Організація СРС повинна здійснюватись із дотриманням наступних вимог:

1. Обґрунтування мети завдань у цілому і конкретного завдання.
2. Відкритість і загальна оглядовість завдань. Всі студенти повинні знати зміст завдання, мати можливість порівняти виконані завдання в одній та різних групах, проаналізувати правильність і корисність виконаної роботи.
3. Надання детальних методичних рекомендацій щодо виконання роботи.
4. Надання можливості студентам виконувати індивідуальні, творчі роботи, що відповідають умовно-професійному рівню засвоєння знань, не обмежуючи їх виконанням стандартних завдань.
5. Здійснення індивідуального підходу при виконанні самостійної роботи.
6. Нормування завдань для СРС, яке базується на визначенні затрат часу і трудомісткості різних її типів.
7. Підтримання постійного зворотного зв'язку із студентами в процесі здійснення самостійної роботи.

Керівництво і контроль за самостійною навчальною роботою студентів здійснює викладач на лекціях, на практичних заняттях та під час консультацій.

2.1. Орієнтований тематичний план з тем, які винесені на самостійне вивчення

№ п/п	Назва розділу і теми	Кількість годин на самостійне вивчення
1.	Тема 1. Валеологія як наука	6
2.	Тема 2. Стан здоров'я населення України	6
3.	Тема 3. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників	6
4.	Тема 4. Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	5
5.	Тема 5. Поняття про психічне здоров'я	5
6.	Тема 6. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин	4
7.	Тема 7. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї	5
8.	Тема 8. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення	5
9.	Тема 9. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	2

2.2. Методичне забезпечення самостійного опрацювання навчального матеріалу студентами

Тема 1. Валеологія як наука.

Питання (завдання) для самостійної роботи:

1. Зробити теоретичний аналіз основної законодавчої та нормативно-правової бази України, яка є підставою для реалізації прав дитини на життя і здоров'я.
2. Описати роль валеологічної культури вчителя як невід'ємний елемент його професійної компетентності.

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть критерії здоров'я .
2. Дайте визначення «складові здоров'я».
3. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я.
4. Назвіть фактори, що впливають на стан здоров'я дитини.

Тема 2. Стан здоров'я населення України

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Надати характеристику демографічній ситуації в Україні .
2. Дати характеристику макроекологічним та мікроекологічним чинникам, що впливають на тривалість життя.
3. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства.
4. Ознайомтеся з механізмами впливу макроекологічним та мікроекологічним чинників на стан здоров'я та шляхами зменшення їх негативного впливу .

Питання для самоконтролю

1. Вкажіть причини зростання генетично обумовлених хвороб?
2. Що означає термін «гіподинамія»?
3. Що означає термін «емоційний, соціально обумовлений стрес»?
4. Порівняйте показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу?

Тема 3. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Сформулюйте роль впливу антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини.
2. У чому полягає необхідність ранньої діагностики онкологічних захворювань?
3. Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і умова виживання в процесі підсилення впливу негативних чинників довкілля.

Питання для самоконтролю

1. Загальна характеристика ендогенних та екзогенних біоритмів.
2. Що означає термін «десинхроноз»?
3. Доведіть необхідність урахування біоритмів в організації навчально-виховного процесу в школі.
4. Дати характеристику загальних тенденцій захворювань, пов'язаних з екологічними особливостями регіону проживання (статистичні дані та їх аналіз).

Тема 4. Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Добова норма рухової активності дітей різного віку.
2. Ігрові вправи для попередження сколіозу і плоскостопості.
3. Формування та корекція осанки учнів.

Питання для самоконтролю

1. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому.
2. Дозування фізичного навантаження дітям молодшого шкільного віку.
3. Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин.
4. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.

Тема 5. Поняття про психічне здоров'я.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Психічне здоров'я та психічні розлади в дитячому віці.
2. Особливості діагностичної роботи з невротичними дітьми.
3. Особливості психокорекції і психопрофілактики у дитячому віці

Питання для самоконтролю

1. Що таке психічне здоров'я?
2. Які є психічні розлади в дитячому віці?
3. Що таке дисгармонія сімейного виховання?
4. Як вона її впливає на психічне здоров'я дітей?
5. Які є параметри виховного процесу та їх вплив на нервово-психічне здоров'я дітей.
6. Які основні риси патогенних типів виховання?

Тема 6. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Адиктивна поведінка: поняття, причини, види, наслідки.
2. Опишіть корекційні та профілактичні програми щодо залежностей.
3. Ігрова залежність.

Питання для самоконтролю

1. Поняття та суть залежної поведінки.
2. Надати характеристику соціальних та психологічних передумов вживання тютюну.
3. У чому полягає профілактична робота з молоддю.
4. Підлітковий вік як відповідальний життєвий період для фундації основ здорового способу життя і профілактики виявів девіантної поведінки.

Тема 7. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Сексуальний розвиток дитини: ембріональний розвиток, дошкільний період.
2. Планування сім'ї як основа народження здорової дитини, генетичне консультування.
3. Проаналізувати наукові дослідження щодо психоемоційного зв'язку матері і плоду.

Питання для самоконтролю

1. Спосіб життя жінки рід час вагітності (харчування, фізичні навантаження, спілкування, ставлення оточення тощо) та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду.
2. Ранній аборт та його наслідки для здоров'я жінки.

Тема 8. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Описати особливості поширення венеричних хвороб, профілактичні заходи.
2. Соціальні та психологічні проблеми ВІЛ-інфікованих дітей.
3. Описати наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика

Питання для самоконтролю

1. Правовий та психо-соціальний захист хворих та інфікованих ВІЛ.
2. Формування навичок безпечної поведінки щодо ВІЛ-інфікування.

Тема 9. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Ознайомтесь з науково обґрунтованими методами профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.
2. У чому полягає важливість індивідуального підходу до вибору оздоровчої методики чи системи?
3. Проаналізувати досвід видатних педагогів щодо питань збереження здоров'я учнів.

Питання для самоконтролю

1. Розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням вихідного стану здоров'я дитини.

3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Методологія процесу навчання та оцінювання знань здобувачів вищої освіти полягає в його переорієнтації із лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форму та на організацію самоосвіти.

У структурі навчального навантаження здобувача вищої освіти за системою ECTS індивідуальна робота розглядається як один з основних компонентів навчальної діяльності і займає значну частину його навчального навантаження.

Різновидом індивідуальних занять є *індивідуальні навчально-дослідні завдання* (ІНДЗ), які відповідають інноваційним технологіям навчання. ІНДЗ – вид поза аудиторної індивідуальної роботи здобувача вищої освіти навчального чи навчально-дослідницького характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни.

ІНДЗ, як і інші модулі в межах залікового кредиту, оцінюється і має питому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту. На виконання ІНДЗ відводиться 10 годин.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіка навчального процесу.

ІНДЗ виконується з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних здобувачами вищої освіти за час навчання та придбання практичних навичок їх застосування при вирішенні проблем сформульованих у рамках предметної області даної дисципліни.

ІНДЗ припускає наявність таких елементів наукового дослідження: практичної значущості; комплексного системного підходу до вирішення завдань дослідження; теоретичного використання передової сучасної методології і наукових розробок; наявність елементів творчості.

В процесі виконання ІНДЗ, разом з теоретичними знаннями і практичними навиками за фахом, здобувач вищої освіти повинен продемонструвати здібності до науково-дослідної роботи та вміння творчо мислити, навчитися розв'язувати науково-прикладні актуальні задачі.

Індивідуальні навчально-дослідні завдання

№ з/п	Завдання	Кількість годин
1	Використовуючи рекомендації літературних джерел, результати проведення функціональної діагностики на практичних заняттях і самодіагностики, розробити і заповнити індивідуальний " <u>Щоденник здоров'я</u> "	5
2	Використовуючи знання та вміння, отримані на лекціях і практичних заняттях, а також результати самостійного вивчення різноманітних оздоровчих систем, <u>розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням вихідного стану здоров'я</u>	5
	Разом	10

4. ПРИКЛАДИ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

1. Які зміни в організмі людини можуть розвиватися при гіподинамії:
 - а) посилюється обмін речовин, збільшується кількість жирової тканини, виникає кисневе голодування;
 - б) збільшується кількість жирової тканини, погіршується перетравлення і засвоєння поживних речовин, виникає кисневе голодування;
 - в) зменшується кількість жирової тканини, покращується перетравлення і засвоєння поживних речовин, виникає кисневе голодування;
 - г) знижується обмін речовин, зменшується кількість жирової тканини, виникає кисневе голодування.

2. Виберіть, яке поняття визначається як загальна кількість їжі та співвідношення її компонентів, що зумовлює нормальний стан здоров'я людини і відповідає її біологічним потребам:
 - а) раціональне харчування;
 - б) фізіологічне голодування;
 - в) норма харчування;
 - г) харчовий баланс.

3. При нестачі якого вітаміну виникає рахіт:
 - а) токоферолу;
 - б) нікотинової кислоти;
 - в) каротину;
 - г) кальциферолу;

4. Стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію називають:
 - а) фізичним здоров'ям;
 - б) психічним здоров'ям;
 - в) соціальним здоров'ям;
 - г) психосоціальним здоров'ям.

5. Методи систематичної десинситизації, емоційно-раціональної терапії, психологічної гри, соціально-психологічного тренінгу тощо, відносять до:
 - а) медитації;
 - б) аутогенного тренування;
 - в) психологічною корекцією;
 - г) релаксація.

6. Біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та соціальної поведінки називається:
- а) типом життя;
 - б) рівнем життя;
 - в) способом життя;
 - г) ефективністю життя.
7. Об'єктом валеології є:
- а) хвора людина;
 - б) здорова людина;
 - в) здоров'я людини;
 - г) хвороби людини.
8. Біоритми бувають:
- а) добовим, циркадними, тижневими, місячними;
 - б) циркадними, тижневими, місячними, річними;
 - в) добовим, тижневими, сезонним, річними;
 - г) циркадними, тижневими, місячними, добовим.
9. Усі процеси, в яких початкові ланки загального ланцюга сприймаються суб'єктивно як емоції, а наступні – об'єктивно як зміни тілесних функцій називаються:
- а) психоморфологічними явищами;
 - б) психофункціональними явищами;
 - в) психосоматичними явищами;
 - г) психоемоційними явищами.
10. Відносна динамічна постійність внутрішнього середовища і деяких фізіологічних функцій організму людини, що підтримується механізмами саморегуляції в умовах внутрішніх і зовнішніх подразників називається:
- а) адаптація;
 - б) гомеостаз;
 - в) звикання;
 - г) саморегуляція.
11. Недостача якого вітаміну може служити причиною кровоточивості ясен, крововиливів, болів у суглобах, анемії?
- а) А;
 - б) В;
 - в) С;
 - г) D.

12. Яка добова потреба дорослого організму у воді?
- а) 2,5-3 л;
 - б) 1,5-2 л;
 - в) 0,5-1 л;
 - г) 3-4 л.
13. Які продукти містять найбільше баласних речовин?
- а) рослинні продукти;
 - б) молочні продукти;
 - в) м'ясні продукти;
 - г) всі відповіді вірні.
14. Як надлишок жирів тваринного походження впливає на стан організму?
- а) призводить до порушення засвоєння білка;
 - б) збільшує навантаження на нирки;
 - в) розвивається атеросклероз;
 - г) знижується опір до інфекцій.
15. Чому необхідно дотримуватися режиму харчування?
- а) процес перетравлення протікає швидше;
 - б) підвищується засвоюваність продуктів харчування;
 - в) запобігає захворюванням шлунково-кишкового тракту;
 - г) всі відповіді вірні.
16. Алкоголізм – хвороба чи розпущеність?
- а) хвороба;
 - б) хвороба, як результат розпущеності;
 - в) хвороба, як результат сімейних і соціальних традицій;
 - г) вірні всі визначення.
17. До дитячих інфекцій належать:
- а) дизентерія, сальмонельоз, харчові токсикоінфекції, ботулізм;
 - б) вітряна віспа, кір, паротит, краснуха, коклюш;
 - в) парша, стригучий лишай, епідермофітія;
 - г) педикульоз, аскаридоз, ентеробіоз.
18. Сколіоз – це:
- а) зменшення шийного, посилення поперекового вигину хребта;
 - б) збільшення грудного, поперекового вигину хребта;
 - в) бокове викривлення хребта;
 - г) збільшення шийного та поперекового вигину хребта.
19. Основні клітинні елементи, що забезпечують імунну реакцію:
- а) еритроцити;

- б) лімфоцити;
- в) тромбоцити;
- г) фібриноген.

20. Як відбувається інфікування людини кором і коклюшем:

- а) фекально-оральним шляхом;
- б) контактним шляхом;
- в) повітряно-крапельним шляхом;
- г) ін'єкційним.

21. Джерелом ВІЛ-інфекції для людини є:

- а) дикі тварини;
- б) кровососучі комахи;
- в) ВІЛ-інфіковані та хворі на СНІД;
- г) наркомани.

22. До яких препаратів належать настоянка женьшеню, настоянка елеутерококу, настоянка лимонника:

- а) адаптогени;
- б) антисептики;
- в) препарати, які нормалізують сон;
- г) препарати, що пригнічують апетит.

23. Якої шкоди організму людини завдає вживання алкоголю:

- а) плоскостопість, сколіоз, остеохондроз, остеопороз
- б) безсимптомні або мало симптомні захворювання вуха, горла, носа, кишечника, грибкові захворювання шкіри;
- в) з'являється дисбаланс процесів збудження і гальмування в ЦНС, зменшується накопичення глікогену в печінці, порушується обмін вітамінів В, мікроелементів;
- г) перегрів, обмороження.

24. Середня тривалість життя людини, що вживає наркотики становить:

- а) біля 75 років;
- б) біля 25 років;
- в) біля 55 років;
- г) біля 90 років.

25. У нормі температура тіла людини становить:

- а) 36,0-36,9°C;
- б) 35,8-36,2°C;
- в) 37,1-37,5°C;
- г) 37,6-37,8° С.

26. Природні і синтетичні хімічні речовини, що змінюють психічний стан людини, називаються:

- а) наркотики;
- б) токсичні речовини;
- в) антисептики;
- г) одурманюючі речовини.

27. Засновником науки «валеологія» вважається:

- а) І. П. Павлов;
- б) І.І. Брехман;
- в) Л.А. Попов;
- г) Н.М. Амосов.

28. Група захворювань, що передаються статевим шляхом, включає:

- а) хламідіоз, гонорея, трихомоніаз, сифіліс;
- б) отит, міокардит.
- в) лямбліоз, гепатит;
- г) всі відповіді вірні.

29. Речовина, що входить до складу слини, що має бактерицидну дію, називається:

- а) муцин;
- б) лізоцим;
- в) пепсин;
- г) лидаза.

30. Нестача йоду є причиною:

- а) зниження імунітету;
- б) дисбактеріозу;
- в) погіршення розумових здібностей;
- г) авітамінозу.

31. Мета науки валеології?

- а) вивчення тваринного світу;
- б) розвиток інтелектуальних здібностей людини;
- в) формування, зміцнення і збереження індивідуального здоров'я;
- г) розвиток професійних здібностей людини

32. У яких роках виникла наука «валеологія»?

- а) у 80-х роках 20 століття;
- б) у 80-х роках 19 століття;
- в) у 50-х роках 20 століття;
- г) у 50-х роках 19 століття.

33. Тест Руф'є-Діксона дозволяє оцінити:

- а) швидкість відновних процесів після дозованого фізичного навантаження і використовується для характеристики загальної фізичної працездатності;
- б) швидкість простої реакції;
- в) життєву ємність легенів;
- г) максимальне споживання кисню.

34. Які речовини класифікують на макро - мікро - та ультрамікроелементи?

- а) білки;
- б) жири;
- в) мінеральні речовини;
- г) вуглеводи

35. Вітаміни групи «В» відносяться до?

- а) водорозчинним;
- б) кислотнорозчинним;
- в) жиророзчинних;
- г) нерозчинним.

36. Найбільш об'єктивний показник фізичного стану - це

- а) частота дихання;
- б) тривалість сну;
- в) частота серцевих скорочень;
- г) апетит.

37. З якої із ванн медики рекомендують починати систематичне загартовування організму.

- а) водних;
- б) соляних
- в) повітряних;
- г) сонячних.

5. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Передумови виникнення валеології.
2. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології.
3. Здоров'я як провідна категорія валеології. Здоров'я і хвороба.
4. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
5. Основні завдання валеології.
6. Валеологія як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.
7. Особиста позиція і роль наставника (вихователя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
8. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.
9. Особливості захворюваності населення (регіональний аспект).
10. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
11. Роль педагога у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного дошкільника, школяра, студента.
12. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на здоров'я плоду при вживанні (алкоголю, тютюнопаління тощо).
13. Наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.
14. Перевтома як патологічний стан, її запобігання.
15. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
16. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
17. Тижневі, місячні та річні біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу.
18. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
19. Харчування сучасної людини з позицій валеології. 37. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.

20. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
21. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
22. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів (гіпо- і авітаміноз, гіпервітаміноз).
23. Макроелементи в їх значення у харчуванні людини. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
24. Основи раціонального харчування.
25. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології.
26. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини.
27. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки.
28. СНІД як захворювання його сутність і профілактика.
29. Інфекції, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби). Профілактика.
30. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини.

6. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.

Основна література

1. Борщенко В. В. Етапи психологічного розвитку дитини. Неврози : метод. реком. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2010. 24 с.
2. Борщенко В. В. Особливості та профілактика втоми при розумовій діяльності школярів і студентів : метод. рекомен. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2012. – 20 с.
3. Борщенко В. В. Здорове дихання : метод. рекомен. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2013. 22 с.
4. Борщенко В. В. Здоров'язбережувальна діяльність учителя початкової школи : метод. рекомен. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2015. 20 с.
5. Борщенко В. В. Валеологія у початковій школі : [метод. реком. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2010. 22 с.
6. Босенко А. І., Борщенко В. В., Бобро О. В., Горашук В. П., Холодов С. А. Основи організації навчально-виховного процесу з предмета «Основи здоров'я» в загальноосвітній середній школі : навч. посіб. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського», 2015. 72 с.
7. Долинський Б.Т. Здоров'язбережувальна діяльність учителя початкової школи : навч. посіб. Одеса : М.П. Черкасов, 2011. 249 с.
8. Коцур Н. І. Валеологія : підручник для студ. педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів / Н. І. Коцур. Корсунь-Шевченківський : Видавець В. М. Гавришенко, 2011. 580 с.
9. Калиниченко І. О., Заїкіна Г. Л. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 346 с.
10. Калиниченко Д. О. Збереження та зміцнення здоров'я дітей в умовах сучасних навчальних закладів: проблеми та перспективи : монографія / Д. О. Калиниченко. Суми : ФОП Цьома С. П., 2017. 213 с.

11. Міхеєнко О. І., Котелевський В. І. Щоденник здоров'я : навчально-методичний посібник / О. І. Міхеєнко, В. І. Котелевський. Суми : Університетська книга, 2015. 157 с.
12. Іващук Л. Ю., Онишкевич С. М. Валеологія : навчальний посібник / Л. Ю. Іващук, С. М. Онишкевич. Тернопіль : Вид-во навчальна книга Богдан, 2010. 400 с.
13. Грибан В. Г. Валеологія 2-ге видання : навчальний посібник / В. Г. Грибан. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
14. Якобчук А. В., Курик О. Г. Основи медичної валеології : навчальний посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. Дніпро : Вид-во Ліра – К, 2015. 244 с.

Допоміжна література

1. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.
2. Валецька Р. О. Методика навчання основ здоров'я: підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2010. – 236 с.
3. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. – 264 с.
4. Петрик О.І. Зміст освіти з основ здоров'я в початковій та загальноосвітній школі / О. І. Петрик, Р.О. Валецька // Пед. пошук. – 2010. – № 1. – С. 73–75.

Інформаційні ресурси

1. <https://library.pdpu.edu.ua/>
2. <http://dspace.pdpu.edu.ua/>
3. <http://zppp.info/>
4. <http://venerologia.policlinica.ru/ve29.html>
5. <http://www.nsp.kharkov.ua/health-factors/431-basics.html>
6. <http://zdor.com.ua/osnovi-zdorov.html>

7. <http://www.valeologija.ru/valeologja-ukrainska/1/1-valeologiya-yak-nauka>
8. <http://bskmed.narod.ru/valeologiya/>