

Коваль А.А.

ЗОШИТ

лабораторно-практичних робіт з курсу
“Вікова фізіологія та валеологія”
(для студентів заочного відділення)



Полтава-2012

Зошит для лабораторних занять з для лабораторно-практичних занять з вікової фізіології і валеології: для студентів заочного відділення I курсу Полтавського національного педагогічного університету спеціальності “Біологія”. / Укладач А.А. Коваль. – Полтава, 2012. – 30 с.

Параметри оцінювання успішності студентів згідно з кредитномодульною системою організації навчального процесу

Оцінювання навчальної діяльності студентів з усіх дисциплін за кожний семестр в ПНПУ імені В.Г.Короженка здійснюється за 100-бальною шкалою.

Співвідношення між шкалами оцінок за ECTS, 100-бальною шкалою навчального закладу і національною шкалою наведені в таблиці:

Оцінка за шкалою ECTS	За 100-бальною шкалою закладу	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 - 100	відмінно	зараховано
B	83 - 89	добре	
C	75 - 82		
D	68 - 74		
E	60 - 67	задовільно	
FX	35 - 59	незадовільно (з можливістю повторного складання екзамену)	не зараховано
F	0 - 34	незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

I модуль. Вікова фізіологія і шкільна гігієна	Сума балів
Виконання лабораторної роботи	8
Усна відповідь	50
Лабораторний зошит	42
Всього	100
Коефіцієнт	0,4
Мах за 1 модуль	40
Індивідуальна робота	20
Підсумкова (тестова) контрольна робота	40
Всього	100

Оцінювання різних видів робіт здійснюється у 5 бальній шкалі (від 1 до 5, але якщо студент відмовляється відповідати на запитання або не готовий до заняття ставиться 0 балів); далі вираховується середній бал по кожному виду робіт (при цьому 0 вважається оцінкою, а відсутність оцінки не враховується за

умови наявності не менше 3 оцінок), а потім отриманий середній бал переводиться у необхідну кількість балів. В подальшому бали за окремі види робіт по модулю (окрім індивідуальної роботи і підсумкової оцінки) додаються (максимальний бал при цьому 100) і результат множиться на коефіцієнт 0,2. Результати за перший і другий модуль, індивідуальну роботу і підсумковий контроль додаються (максимальний бал при цьому 100), саме цей результат і є підсумковою (заліковою) оцінкою.

Приклад розрахунку оцінки за окремий вид роботи:

Студент отримав за усні відповіді такі оцінки 3 5 та 0 балів.

Розрахунок середнього балу: $(3+5+0)/3=2,66$

Переведення середнього балу в оцінку по виду роботи: $2,66*32/5=17$ балів за усні відповіді.

Заняття № 1

Тема : Основні закономірності росту і розвитку організму. Вікова періодизація. Стан здоров'я і фізичний розвиток дітей і підлітків План

I. Теоретична частина

1. Вікова фізіологія та шкільна гігієна, її значення для педагогіки шкільного віку.
2. Основні підходи до вікової періодизації дітей шкільного віку..
3. Фізіологічні особливості росту і розвитку дітей дошкільного віку.
4. Фізіологічні особливості росту і розвитку дітей молодшого шкільного віку.
5. Фізіологічні особливості росту і розвитку підлітків (середній шкільний вік).
6. Фізіологічні особливості росту і розвитку юнацького віку (старший шкільний вік).
7. Ріст і пропорції тіла на різні вікових етапах розвитку.
8. Вікова еволюція сучасних дітей і підлітків. Акселерація і ретардація.
9. Визначення основних груп школярів за станом здоров'я.
10. Основні захворювання дітей шкільного віку та їх профілактика.

II. Практична частина

1. Методика визначення фізичного розвитку дитини за зовнішнім виглядом (соматоскопія).
2. Методика проведення основних антропометричних та фізіометричних вимірювань.

Заняття №2

Тема: Гігієна навчально-виховного процесу в школі

План

I. Теоретична частина

1. Фізіологія зорового аналізатора: акомодация, рефракція. Аномалії рефракції: далекозорість, короткозорість, астигматизм. Профілактика порушень зору у дітей і підлітків.
2. Гігієна слуху.
3. Гігієна нервової системи.
4. Фізична втома.
5. Розумова втома і перевтома учнів.
6. Заходи профілактики втоми і перевтоми учнів.
7. Працездатність, її фази. Зміна працездатності учнів у процесі навчальної діяльності (урок, день, тиждень, рік).
8. Гігієнічні норми організації навчальної роботи в школі: урок, перерва, екзамени, канікули.
9. Основні захворювання дітей шкільного віку та їх профілактика.

II. Практична частина

3. Визначення гостроти зору за спеціальними таблицями Д.А. Сівцева (Ландольта).
4. Методика візуальної діагностики основних інфекційних захворювань дітей в шкільних умовах.

Лабораторна робота № 1

Тема: Методика визначення фізичного розвитку дитини за зовнішнім оглядом (соматоскопія).

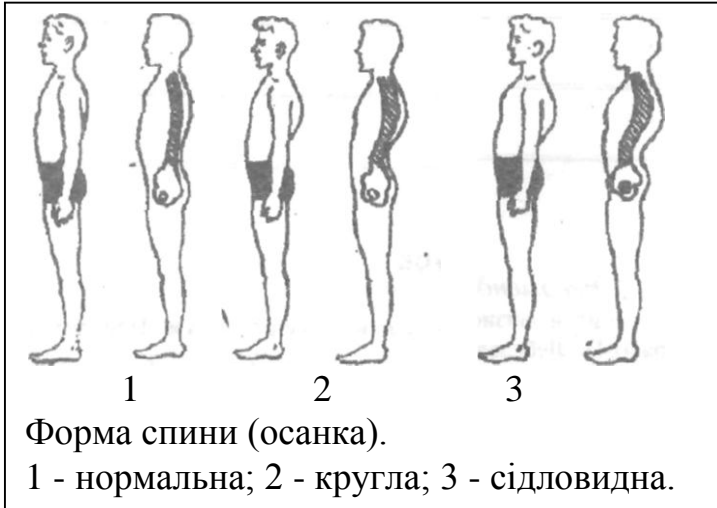
Мета: Оволодіти методикою проведення соматоскопії, навчитися проводити самооцінку фізичного розвитку.

Обладнання: лінійка, сантиметрова стрічка.

Матеріал для довідки: Зовнішній огляд (соматоскопія) дає описові ознаки фізичного розвитку обстежуваного: постави, кісткового скелету, мускулатури, жировідкладення шкірних покривів і слизової оболонки, форми грудної клітки, спини, живота, ніг, стопи, типу будови тіла. Під нормальною поставою розуміють невимушене звичне положення тіла під час стояння і ходьби. Постава залежить від положення голови, плечового пояса, грудної клітки, форми хребтної стовпа, живота, таза, нижніх кінцівок і стану нервової системи.

Хід роботи

Дослідження проводять натщесерце (або після легенького сніданку) у світлій кімнаті при температурі 19-20°C. Обстежуваний повинен роздягтися або бути в коротких трусах



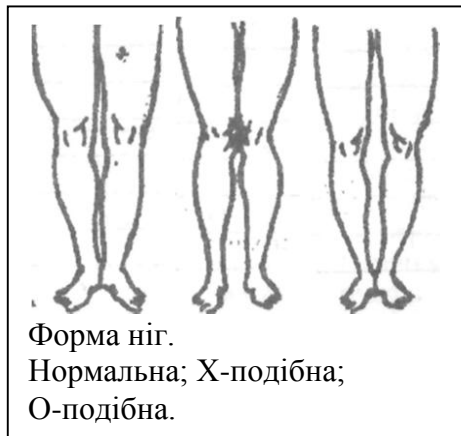
(плавках). **Постава.** Ознаки нормальної постави; пряме положення голови й однакові рівні плечі; симетричність лопаток; трикутників талії; нормальна фізіологічна кривизна хребта і середнє розташування лінії остистих відростків. Порухення однієї з п'яти ознак свідчить про відхилення в опорноруховому апараті (кругла спина, сколіотична, кіфотична, лордотична і т.д.).
(див. мал.)

Кістковий скелет досліджується оглядом, промацуванням кісток, зв'язок, сумок, а також визначенням функції

суглобів. Його оцінюють як масивний, середній або тонкий і відзначають помічені вади.

Мускулатура. Мускулатуру оглядають і промацують в стані спокою і напруження, її розвиток оцінюють так: гарна, середня, слабка, рівномірно чи нерівномірно розвинена.

Жировідкладення. Жировідкладення визначають оглядом; воно може бути слабке (якщо рельєф кісток плечового пояса різко виступає), середнє (рельєф вимальовується невиразно) і велике (майже не видно контурів кісток).



Форма ніг. Розрізняються нормальні, О- і Х- подібні ноги. Ноги мають нормальну форму, якщо при стійці «струнко» змикаються стегна, гомілки і п'яти. При О-подібній формі ніг при зімкнутих п'ятах коліна не сходяться. Якщо форма Х- подібна, то коліна сходяться, а п'яти ні (див. мал.).

Ступінь відхилення форми ніг від нормальної вимірюється сантиметровою лінійкою: при О-подібній формі - між колінами з внутрішньої сторони біля суглобних щілин, при Х- подібних між внутрішніми

кісточками.

> і они:

Стопи. Форми стопи визначають оглядом і методом плантографії, а потім оцінюють за сплюснену допомогою індексом Чижина. На відбитку стопи проводять: а) дотичну лінію АВ 'і боку великого пальця; б) лінію СД від основи другого пальця до середини п'яти; в) лінію СД ділять навпіл перпендикулярною до неї лінією. Потім точку перетину перпендикуляра із зовнішнім краєм стопи позначають буквою а, з внутрішнім (опорним) краєм - буквою б, з дотичною (АВ) — буквою в (див. мал.).

Відстань аб характеризує зовнішнє (опорне) склепіння, відрізок бв — внутрішнє (ресорне). Лінійкою вимірюють ширину відбитка стопи — - відрізків аб і бв. Співвідношення аб/бв від 0 до 1,0 свідчить про нормальну стопу, від 1,0 до 2,0 — сплющену, а більше 2,0 — про плоскостопість.



Конституційні типи будови тіла .
1- астеничний 2- нормостенічний 3 - гіперстенічний

Типи будови тіла. На підставі описаних вище ознак форм тіла визначають типи будови тіла: вузько-довгий, середній, (атлетичний) і коротко-широкий.

-Вузько-довгий тип будови тіла (астеничний) відзначається переважанням поздовжніх розмірів над поперечними, вузькі грудна клітка довга, плоска, надчеревний кут гострий, мускулатура слабка, шкіра бліда. У дітей, які мають таку будову тіла, нерідко розвиваються деформації хребта, грудної клітки. В процесі фізичного виховання їм з профілактичною метою слід зміцнювати м'язи спини, грудної клітки, збільшувати життєву місткість легень і рекомендувати спеціалізуватися в плаванні, веслуванні, спортивних іграх, легкій атлетиці.

-Середній тип будови тіла (нормостенічний)



Відбитки
1 - нормальна 2 - - плоска

характеризується пропорційним розвитком, добре розвинутою грудною кліткою конічної або циліндричної форми.

- При коротко-широкому типі будови тіла (гіперстенічно-му) поперечні розміри переважають над поздовжніми, тулуб 2 3 великий, кінцівки короткі, грудна клітка широка. У таких дітей нерідко буває ожиріння і плоскостопість. Описові ознаки, добуті при обстеженні, заносять до зведеної таблиці “Ознаки фізичного розвитку”

Таблиця

Ознаки фізичного розвитку

Вік

Прізвище та ім'я

Форма спини	
Кістковий скелет	
Мускулатура	
Жировідкладення	
Форма ніг	
Стопа	
Тип будови тіла	

Висновок: _____

Лабораторна робота № 2

Тема: Методика проведення антропометричних вимірювань та їх прикладне значення.

Мета: оволодіти методикою проведення антропометричних вимірювань, усвідомити їх прикладне значення, навчитися встановлювати кореляції окремих частин тіла.

Обладнання: ростомір, медичні ваги, сантиметрова стрічка, товстотний циркуль.

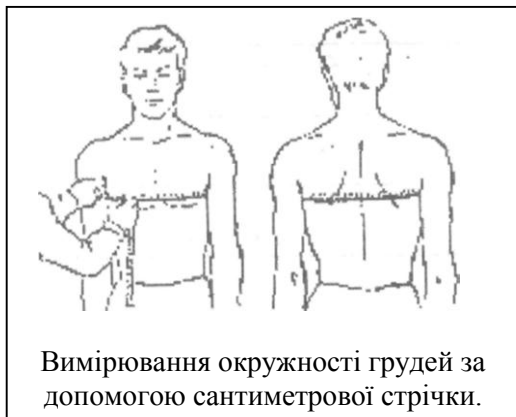
Матеріал для довідки: При антропометричному методі визначають: зріст, стоячи і сидячи, вага тіла, окружність шиї, грудної клітки, живота, стегна і гомілки, життєву місткість легень, м'язову силу кисті і станову силу, діаметри (плечовий, грудинні: передньо-задній і поперечний, а також тазогребневий), товщину шкірної (жирової) складки.

Методика антропометричних вимірювань проста, але потребує певних павичок й ретельності в роботі. При вимірюванні слід дотримуватись таких правил:

- а) користуватися лише стандартним, спеціальним інструментарієм (ростомір, ваги, сантиметрова стрічка, спірометр, ручний і станований динамометри, товстотний циркуль);
- б) суворо дотримуватись уніфікованої (однакової) методики вимірювань, завжди користуватись точно визначеними антропометричними точками;
- в) вимірювальні прилади повинні бути попередньо добре вивірені і утримуватися в порядку;
- г) при повторних вимірюваннях обов'язково користуватися тими самими приладами, що й перший раз;
- д) повторні вимірювання повинна робити та сама особа і по можливості в один і той же час - найкраще вранці зразу після сну, випорожнення кишечника і сечового міхура.

Хід роботи

Зріст стоячи і сидячи. Зріст стоячи і сидячи вимірюють ростоміром або антропометром з точністю до 0,5 см. Обстежуваного ставлять спиною до стінки ростоміра в стійку (струнко), щоб він торкався його трьома точками: п'ятами, сідницями і лопатками. Голову він має тримати так, щоб умовна лінія, яка з'єднує нижній край очної ямки і козелок вуха, була паралельно підлозі. Планшетку опускають аж поки вона не торкнеться верхівки голови. При вимірюванні зросту сидячи досліджуваній сидить на лавці ростоміра і торкається його вертикального стояка сідницею і лопатками. Зріст стоячи визначають за першою, а сидячи — за другою шкалою.



Вимірювання окружності грудей за допомогою сантиметрової стрічки.

Вага. Зважуватися треба без одягу і взуття з точністю до 50г. Не можна зважуватися відразу після їди.

Вимірювання окружності Окружність шиї, грудної клітки, живота (талії), плеча, стегна, гомілки вимірюють сантиметровою стрічкою або рулеткою з точністю до 0,5 см. Визначаючи окружність шиї, стрічку накладають горизонтально під щитоподібним хрящем.

Окружність грудної клітки вимірюють у трьох фазах: у спокійному стані (пауза); під час вдиху; під час видиху.

Обстежуваний піднімає руки в сторони, а після того, як стрічку накладають на грудну клітку - опускає їх; той, хто вимірює, тримає в одній руці обидва кінці стрічки, другою перевіряє, чи правильно накладена стрічка ззаду (під нижніми кутами лопаток). Спереду стрічка має проходити: у чоловіків — по нижньому краю соскового кружка, а в жінок - на рівні

прикріплення четвертих ребер до грудини над грудними залозами. Стрічку тримають трьома пальцями лівої руки, правою рукою натягують її так, щоб не провисала, а щільно прилягала до грудної клітки по всій її довжині. Потім вимірюють окружність грудної клітки при максимальному вдиху і максимальному видиху. Різниця між ними (у см) називається екскурсією (розмахом) грудної клітки (див. мал.). В середньому екскурсія дорівнює 6-8 см, а в спортсменів (особливо плавців) може досягати 12-16 см. Вимірюють також окружність плеча у спокійному і напруженому стані, живота, стегна і гомілки.

Вимірювання діаметрів. Для цього користуються великим товстотним циркулем. (див. мал.) При вимірюванні плечового діаметра (ширини плечей) кінці ніжок циркуля ставлять на акроміальні відростки лопаток у точках, що найбільше виступають збоку. Визначаючи передньо-задній діаметр грудної клітки, одну ніжку циркуля ставлять спереду на середньогрудинну точку (ділить грудину навпіл), а другу -- ззаду на остисті відростки хребців.



Вимірюючи поперечний грудний діаметр, ніжки циркуля ставлять у пахові ямки на рівні середньогрудинної точки в місці пересічення її з середньою даховою лінією. Визначаючи ширину таза, кінці товстотного циркуля ставлять на гребневі точки збоку. Дані занесіть до таблиці "Антропометричні показники людини".

Вимірювання ЖМЛ. Проводиться спірометрами. У водних спірометрах при надходженні повітря піднімається над водою внутрішній циліндр із шкалою. У повітряних спірометрах повітря, що видувається, повертає турбінки і ЖМЛ визначається рухомою стрілкою за круговою шкалою. Зробіть максимальний вдих, прикладіть спірометр до губ і виконайте максимальний видих. Об'єм повітря вимірюється в кубічних сантиметрах.

Таблиця

Антропометричні показники людини

Вік _____

Прізвище та ім'я _____

Антропометричні показники		Дані виміру			
		I	II	III	Середнє значення
Зріст (см)					
Маса тіла (кг)					
Довжина ніг (см)					
Окружність (см)	шиї				
	грудей				
	талії				
	стегон				
	зап'яска				
Плечевий діаметр (с м)					
Передньо-задній діа метр (см)					
Поперечний грудни й діаметр (см)					
М'язова сила кисті	Права				
	Ліва				
Життєва місткість легень					

**Стандарти фізичного розвитку учнів шкіл
(за А. А. Мінхом)**

Вік (у роках)	Хлопчики		Дівчатка	
	Середня і похибка середньої $M \pm m$	Середнє квадратичне відхилення і його похибка $(M) \pm m$	Середня і похибка середньої $M \pm m$	Середнє квадратичне відхилення і його похибка $(M) \pm m$
Зріст (у см)				
8	123,5 \pm 0,47	4,9 \pm 0,34	122,5 \pm 0,51	5,4 \pm 0,36
9	127,4 \pm 0,42	4,7 \pm 0,30	126,3 \pm 0,53	5,5 \pm 0,38
10	131,8 \pm 0,51	5,1 \pm 0,36	132,5 \pm 0,54	5,9 \pm 0,38
11	137,1 \pm 0,63	5,6 \pm 0,45	139,5 \pm 0,58	6,3 \pm 0,41
12	143,2 \pm 0,63	7,1 \pm 0,44	144,9 \pm 0,60	7,3 \pm 0,42
13	147,9 \pm 0,62	7,4 \pm 0,43	150,8 \pm 0,62	6,6 \pm 0,44
14	156,1 \pm 0,84	8,4 \pm 0,59	154,5 \pm 0,53	5,4 \pm 0,35
15	162,3 \pm 0,72	8,5 \pm 0,51	156,8 \pm 0,45	5,2 \pm 0,31
16	166,5 \pm 0,72	6,8 \pm 0,51	158,7 \pm 0,43	5,1 \pm 0,30
17	171,4 \pm 0,73	5,2 \pm 0,52	159,0 \pm 0,60	6,0 \pm 0,49
Вага (у кг)				
8	24,5 \pm 0,29	3,1 \pm 0,21	23,9 \pm 0,40	4,2 \pm 0,28
9	26,3 \pm 0,27	3,0 \pm 0,19	25,3 \pm 0,29	3,0 \pm 0,21
10	29,0 \pm 0,41	4,1 \pm 0,29	28,3 \pm 0,36	4,0 \pm 0,36
11	32,1 \pm 0,39	4,1 \pm 0,27	32,0 \pm 0,49	5,1 \pm 0,33
12	36,0 \pm 0,55	6,2 \pm 0,39	36,9 \pm 0,52	6,3 \pm 0,36
13	39,2 \pm 0,52	6,2 \pm 0,37	41,9 \pm 0,71	7,5 \pm 0,50
14	45,5 \pm 0,78	7,8 \pm 0,55	47,5 \pm 0,72	7,8 \pm 0,50
15	51,9 \pm 0,71	8,4 \pm 0,50	50,6 \pm 0,54	6,3 \pm 0,38
16	56,7 \pm 0,79	7,4 \pm 0,56	53,7 \pm 0,56	6,6 \pm 0,40
17	62,8 \pm 0,97	6,9 \pm 0,69	54,5 \pm 0,72	7,2 \pm 0,50
Окружність грудної клітки (в см)				
8	61,3 \pm 0,26	2,7 \pm 0,18	58,8 \pm 0,35	3,7 \pm 0,25
9	62,5 \pm 0,22	2,5 \pm 0,26	61,0 \pm 0,29	3,0 \pm 0,21
10	64,3 \pm 0,29	2,9 \pm 0,21	62,3 \pm 0,24	2,7 \pm 0,17
11	66,1 \pm 0,35	3,6 \pm 0,25	65,3 \pm 0,33	3,6 \pm 0,23
12	68,6 \pm 0,35	3,9 \pm 0,25	67,9 \pm 0,39	4,8 \pm 0,28
13'	70,7 \pm 0,33	4,1 \pm 0,24	72,1 \pm 0,43	4,6 \pm 0,31
14	75,1 \pm 0,49	4,9 \pm 0,34	74,8 \pm 0,40	4,4 \pm 0,28
15	78,8 \pm 0,48	5,8 \pm 0,34	76,9 \pm 0,36	4,2 \pm 0,25
16	82,0 \pm 0,53	4,9 \pm 0,53	78,3 \pm 0,30	3,6 \pm 0,27

17	84,6±0,64	4,6±0,46	78,6±0,36	3,6±0,25
Життєва місткість легень (у л)				
8	1,6±0,02	0,20±0,01	1,3±0,02	0,19±0,02
9	1,7±0,02	0,20±0,01	1,5±0,02	0,17±0,01
10	1,8±0,03	0,30±0,02	1,7±0,02	0,25±0,02
11	2,1±0,03	0,30±0,02	2,0±0,03	0,32±0,02
12	2,4±0,03	0,35±0,02	2,2±0,03	0,33±0,02
13	2,6±0,03	0,35±0,02	2,6±0,03	0,34±0,02
14	3,0±0,07	0,58±0,05	2,8±0,04	0,38±0,03
15	3,5±0,06	0,66±0,04	2,8±0,03	0,38±0,02
16	4,1±0,08	0,60±0,06	2,9±0,04	0,36±0,03
17	4,3±0,09	0,50±0,06	3,1±0,06	0,34±0,03
Сила стискання кисті правої руки (в кг)				
13	22,8±0,42	4,9±0,30	20,5±0,44	4,6±0,31
14	27,7±0,66	5,8±0,47	22,6±0,41	4,2±0,29
15	32,5±0,64	6,8±0,45	24,1±0,37	4,2±0,26
16	37,8±0,73	5,6±0,53	25,9±0,45	4,2±0,31
17	41,4±0,88	4,8±0,88	27,8±0,51	4,6±0,35

Оцінка фізичного розвитку проводиться залежно від ступеня відхилень основних його ознак від середніх (стандартних) величин. Для цього необхідно:

1. Визначити вік обстежуваного в роках;
2. Знайти різницю між індивідуальними величинами зросту, ваги, окружності грудної клітки, ЖМЛ тощо, та їх середніми значеннями для даної вікової групи.
3. Знайти частку від ділення одержаної вище різниці на величину середньоквадратичного відхилення (М) кожного показника. Якщо частка складає до $\pm 0,67$, то дана ознака фізичного розвитку вважається середньою (норма); якщо частка складає більше, ніж $\pm 0,67$, але не більше ± 2 , то показник оцінюється вище або нижче середнього; якщо частка перевищує ± 2 , ознака оцінюється як висока або низька.

Після оцінки окремих показників зробити загальну оцінку фізичного розвитку за більшістю ознак, – “гармонійний”, якщо всі ознаки оцінюються однаково (“середні”, “високі”, “низькі”), або “дисгармонійний”, якщо ознаки фізичного розвитку оцінюються неоднаково (ріст – середній, вага – висока, окружність грудної клітки – нижче середньої).

Висновок:

Лабораторна робота №3

Тема: Визначення гостроти зору.

Мета: Оволодіти методикою визначення гостроти зору за допомогою таблиці для визначення гостроти зору Д.А.Сівцева.

Теоретичні відомості

Гострота зору — максимальна здатність зорової системи розрізняти окремі об'єкти. Її визначають по найменшій відстані між двома крапками, які можливо розрізнити, тобто бачити окремо, а не злито. За нормальну гостроту **зору** (яка позначається одиницею) береться 1 кутова хвилина. Гострота **зору** залежить від місця проекції зображення на сітківки. При проекції зображення в область жовтої плями (колбочковий апарат) гострота **зору** значно вища, ніж при проекції зображення на периферію сітківки (палочковий апарат). Гострота **зору** залежить від ступеня освітленості (у сутінках вона нижча, а на світлу вище), від фізичного контрасту (чим більше фізичний контраст, тим вище гострота **зору**), а так само від рівня емоційної напруги (залежно від психофізіологічних характеристик особи вона може бути або вище, або нижче) і функціонального стану людини (при стомленні гострота **зору** падає).

Акомодація ока — це здатність (властивість) ока фокусувати на сітківці світлові промені, відображені від даних предметів, залежно від відстані між оком і цими предметами.

Хід роботи

Таблиця містить 12 рядків із значками (буквами), величина яких убуває зверху вниз; праворуч від кожного рядка коштує цифра, що позначає відстань, з якої нормальне око розрізняє букви даного рядка під кутом $1\gamma(D)$, зліва – гострота зору (V), відповідна здатності бачити знаки даного рядка з відстані в 5 метрів. Відстань 5 метрів вважається за достатній для оптимальної акомодації.

Гострота **зору** визначається:

d

$V = \frac{1}{d}$, де D

—

V (*visus*) — гострота **зору** d — відстань випробовуваного від таблиці

D — відстань, з якої нормальне око повинне виразно бачити даний рядок (глянути на таблиці).

Досліджується гострота **зору** правого ока.

Обстежуваний розташовується на відстані 5 м від таблиці і прикриває ліве око спеціальним щитком, око при цьому не .

Експериментатор показує обстежуваному букви і просить назвати їх. **Визначення** починають з верхньої строчки і, опускаючись вниз, знаходять самий нижній рядок, всі букви якого випробовуваний виразно бачить і правильно називає протягом 2–3 секунд. Значення **гостроти зору** фіксується в підсумковій таблиці.

Досліджується гострота **зору** лівого ока.

Праве око прикривається спеціальним щитком, око при цьому не зажмурюється. Значення **гостроти зору** фіксується в підсумковій таблиці. При значеннях **гостроти зору** не рівних 1.0 слід рекомендувати обстежуваному звернутися за консультацією до лікаркиофтальмолога. Ступінь погіршення **гостроти зору** свідчить про зростання небезпеки патології системи **зору**. Гострота **зору** 0.9–0.8 може бути обумовлена функціональними порушеннями (результатом стомлення і пониженого функціонального стану), в цьому

випадку рекомендується оптимізувати режим зорової роботи і провести повторне дослідження через 5–7 днів.

Підсумкова таблиця

Параметри	Результати виміру
Гострота зору правого ока V_d	
Гострота зору лівого ока V_s	

Висновок: _____

Лабораторна робота №4

Тема: Методика візуальної діагностики основних інфекційних захворювань дітей в шкільних умовах

Мета: Оволодіти методикою візуальної діагностики основних інфекційних захворювань дітей в шкільних умовах

Хід роботи

Використовуючи таблицю з'ясуйте збудників, механізм передачі, інкубаційний період, симптоми основних інфекційних захворювань дітей в шкільних умовах та заходи, які необхідно вжити при виявленні у учня конкретного інфекційного захворювання.

Деякі відомості про найбільш поширені інфекційні захворювання дітей і підлітків

Інфекційне захворювання	Збудник	Механізм-передачі	Інкубаційний період, дні	Ознаки захворювання	Заходи відносно учнів		Тривалість ізоляції учнів	
					які захворіли	які перебували в контакті	які захворіли	які перебували в контакті
Кір	Вірус	Повітрянокраплинний	9—10	Підвищення температури (38—39°), почервоніння очей, слъозотеча. жовтуватобілі плями в горлі, охриплість голосу, нежить, кашель; через 3—4 дні нове підвищення температури; висипання (червоні плями) на обличчі, шії, кінцівках, тулубі	Ізоляція ВІД колективу, введення гаммаглобуліну	Провітрювання, вологе прибирання приміщення; введення гаммаглобуліну; спостереження за учнями	3—4 дні, в разі ускладнень — 10 днів з моменту висипання	17 днів, для Імунізованих гаммаглобуліном — 21 день
Краснуха	Вірус	Повітрянокраплинний	15—21	Незначне підвищення температури (до 38°), можливі; нежить, кашель, висипання (блідо-рожеві плями) на обличчі, шії, через кілька годин на всьому тулубі; збільшення лімфатичних вузлів на шії, потилиці	Ізоляція від колективу	Провітрювання, вологе прибирання приміщення, спостереження за учнями	5 днів з моменту висипання, 22 дні від початку захворювання	— 1

Скарлатина	Стрептокок	Повітрянокраплинний; інколи передається через предмети побуту, книжки, іграшки	2—7, інколи більше	Раптове підвищення температури (39 — 40°), загальне нездужання, біль у горлі під час ковтання (ангіна), нудота, блювання, головний біль; збільшення підщелепних лімфатичних вузлів. Через 18— 24 год. висипання у вигляді червоних, дрібнокрапчатих плям	Ізоляція від колективу	Провітрювання, дезинфекція приміщення. У віці до 10 років — Ізоляція від колективу, для більш старших учнів — спостереження - -	22 дні від початку захворювання	Для дітей до 10 років — 7 днів з моменту останнього спілкування з хворим
				на обличчі, скронях, лобі, щоках {підборіддя і губи бліді— скарлатинозний трикутник), бокових поверхнях грудної клітки, нижній частині живота, в пахових складках				
Коклюш.	Паличка Броде Жангу	Повітрянокраплинний	3-5	Поступове помірне підвищення температури {до 37,5°), кашель, який дедалі посилюється, набуває приступоподібного характеру, в тяжких випадках супроводиться блюванням. Під час кашлю почервоніння обличчя, очей, виділення в'язкого харкотиння	ізоляція від колективу,	Провітрювання, вологе прибирання приміщення.	40 днів від початку захворювання	
Епідемічний паротит (свинка)	Вірус	Повітрянокраплинний, рідше через посуд, забруднений слиною, іграшки	до 21	Незначне підвищення температури, нездужання, припухлість привушних, рідше підщелепних слинних залоз (більш під час жування, відкривання рота)	введення гаммаглобуліну	Для дітей до 7 років — ізоляція від колективу, для більш старших учнів — спостереження		

Вітряна віспа	Вірус	Повітрянокраплинний	11—21	Помірне підвищення температури, погіршення загального стану, млявість, хворого морозить. Висипання з першого дня хвороби . у вигляді рожевих плям, вузликів, пухирців одночасно на обличчі, волосистій частині голови, кінцівках, може бути на слизових оболонках рота і зіва, на пухирцях утворюються кірочки	Ізоляція від колективу	Спостереження за учнями, провітрювання, вологе прибирання приміщення	9 днів від початку захворювання	„
Епідемічний гепатит (хвороба Боткіна)	Вірус міститься в крові, сечі, рідше калі хворих	Через заражену їжу, воду, предмети побуту, руки, забруднені сечею або калом хворого. В разі ін'єкцій погано простерилізова-	15—50, інколи до кількох місяців	Втрата апетиту, підвищення температури, головний біль, блювання, біль у животі, досить часто ангіна. Поява темної (кольору пива) сечі, через 5—7 днів жовтяниця (жовте забарвлення склер, слизових	ізоляція від колективу, госпіталізація	Дезинфекція приміщення (поточна і заключна). ізоляція на 40 днів з моменту госпіталізації хворого	21 день з моменту появи жовтяниці, 30 днів від початку захворювання	40 днів з моменту останнього спілкування з хворим
		ними шприцами, переливанні крові від неперевічених донорів		оболонки рота, свербіння шкіри, біль у правому підребер'ї. знебарвлений кал)				
Епідемічний менінгіт	Вірус менінгокок	Повітрянокраплинний	2 _ у	Висока температура, підвищена дратливість, сильний головний біль, блювання, нерідко втрата свідомості, судоми	ізоляція від колективу, обов'язкова термінова госпіталізація	Ізоляція від колективу, обстеження на бактеріоносійність. Дезинфекція приміщення	30 днів. Допуск у колектив після обстеження на бактеріоносійність з негативним результатом	Допуск у колектив після обстеження на бактеріоносійність з негативним результатом
Дизентерія	Дизентерійна паличка	Передається мухами, через забруднені калом хворого руки, воду, овочі, фрукти, . інколи посуд та інші предмети загального користування	2-7	Нездужання, підвищення температури, часті рідкі випорожнення із слизом і кров'ю, переймоподібний біль у животі. При тяжких формах — блювання, синюшна шкіра, холодні кінцівки, ослаблення серцево-судинної діяльності	Ізоляція від колективу, госпіталізація	Дезинфекція приміщення. Обстеження на бактеріоносійність	Допуск у колектив після обстеження на бактеріоносійність з негативним результатом	Спостереження. Допуск у колектив після обстеження на бактеріоносійність з негативним результатом

Зробіть висновок.

Питання до підсумкової контрольної роботи

(До контрольної роботи ввійдуть 50 випадкових питань із поданих нижче). Тестування відбуватиметься за допомогою комп'ютерів.

1. Аналізатор складається з
2. Артеріо-венулярний анастомоз це:
3. Безпосередньо до грудини прикріплюється пар ребер: 4. Біла речовина в спинному мозку утворена
5. В грудної дитини в першу чергу розвиваються м'язи:
6. В органі слуху розрізняють відділи
7. В організмі людини за добу утворюється первинної сечі (л):
8. В організмі людини пепсин виробляється:
9. В сукупності нервові відростки утворюють
10. В сукупності нервові клітини (тіла) утворюють
11. В який віковий період найбільш інтенсивно відбувається ріст дитини?
12. В який віковий період остаточно дозріває доцентрова, або аферентна частина нервової системи?
13. Валеологія вивчає:
14. Вегетативна (автономна) нервова система регулює роботу
15. Велике коло кровообігу закінчується в:
16. Велике коло кровообігу починається з:
17. Великі дози ультрафіолетових променів :
18. Верхня і нижня порожнисті вени впадають у:
19. Виберіть відповіді, що характеризують внутрішнє вухо
20. Виберіть твердження, що характеризують довгастий мозок
21. Виберіть твердження, що характеризують поняття "рецептори"
22. Вибрати правильні твердження, що характеризують серце:
23. Визначіть поняття „орган“:
24. Висота лабораторних столів повинна бути:
25. Від спинного мозку людини відходить змішаних спинномозкових нервів
26. Від яких чинників не залежить здоров'я людини:
27. Вкажіть вірне співвідношення довжини голови до довжини тулуба у новонародженого?
28. Вкажіть шляхи передачі гепатиту А (хвороба Боткіна)
29. Вплив сонячних ванн оптимальної тривалості на організм людини :
30. Втома м'яза швидше розвивається при виконанні: 31. Вуглекислий газ у вдихуваному людиною повітрі:
32. Газообмін під час дихання відбувається через стінки:
33. Гіпоксія - це
34. Глотка дитини:
35. Голосові зв'язки у людини коливаються в межах:
36. Гортань у дітей...

37. Грудина це-:
38. Грудна клітка складається з:
39. Група захворювань, що передаються статевим шляхом, включає:
40. динамічної роботи
41. Дихальний центр розташований у:
42. Для будови і функцій бронхів характерним є:
43. Для будови і функцій шлунка характерним є:
44. Для будови легень характерним є:
45. Для будови суглобової порожнини характерним є:
46. Для будови та функцій надгортанника характерним є:
47. Для ворсинок стінок тонкого кишечника характерним є:
48. Для гортані людини характерним є:
49. Для дванадцятипалої кишки характерним є:
50. Для жовчі характерним є:
51. Для завитки характерними рисами є
52. Для легеневих пухирців - альвеол — характерним є:
53. Для м'язів-антагоністів характерним є:
54. Для мікроциркуляторного русла характерним є:
55. Для м'язів-синергістів характерним є:
56. Для м'язового стомлення характерним є:
57. Для неврастенії характерні наступні невротичні реакції:
58. Для носової порожнини людини характерним є:
59. Для підшлункової залози характерним є:
60. Для плевральної порожнини характерним є:
61. Для райдужної оболонки ока характерними особливостями є
62. Для серця людини характерним є:
63. Для слини людини характерним є:
64. Для слухових кісточок: молоточка, коваделка і стремінця характерним є
65. Для учнів 1-4-х класів дошку прикріплюють на висоті:
66. Для учнів -5-9 класів дошку прикріплюють на висоті:
67. Для фоторецепторів - паличок, характерними рисами є
68. Для якого періоду характерне зниження витривалості в швидкісному бігу?
69. До дитячих інфекцій відносяться:
70. До додаткових органів виділення належать:
71. До другої групи фізичного розвитку відносять учнів
72. До залоз внутрішньої секреції належать:
73. До залоз змішаної секреції належать:
74. До залоз зовнішньої секреції належать:
75. До зовнішніх жіночих статевих органів належать:
76. До зовнішньої оболонки очного яблука належить
77. До опорно-рухової системи людини входять:
78. До основних вимог організації комфортного середовища в класі відносяться
79. До парних кісток у черепі людини належать:

80. До периферичної нервової системи входять
81. До підліткового віку кількість еритроцитів (в розрахунку на 1 мм.куб. крові) з віком:
82. До плоских кісток у скелеті людини належать:
83. До поперекового відділу хребта належить:
84. До сечовидільної системи людини належать:
85. До складу гемоглобіну входять атоми:
86. До складу лімфатичної системи входять:
87. До складу нервової тканини входять
88. До складу паличок входять
89. До трубчастих кісток належать кістки:
90. До формених елементів крові людини належать:
91. До функцій опорно-рухового апарату належать:
92. До яких засобів відновлення відносяться психотерапія, психогігієна, психопрофілактика:
93. Добовий раціон харчування має бути розподілений на 4 прийоми:
94. Довжина дошки повинна бути в межах:
95. Допоміжний апарат органа зору складається з
96. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я, тому що
97. Еритроцити утворюються в:
98. Єдиною структурною і функціональною одиницею рослин, тварин і людини є:
99. Живлення кісток забезпечують:
100. Жовта пляма - це
101. Жовтий кістковий мозок розміщений:
102. Жовч виробляється в:
103. З лівого шлуночка кров надходить до:
104. З правого шлуночка кров надходить до:
105. З сірої речовини утворені в нервовій системі
106. З чого складається опорно-рухова система людини:
107. За лейкоцитарною формулою встановлюють
108. За рахунок росту якого частини тіла збільшується загальний зріст в передпубертатний період?
109. За співвідношенням структурних елементів артерії поділяють на:
110. Залежно від кількості дендритів, нейрони поділяють на
111. Залежно від напрямку збудження нейронів поділяють на
112. Заняття за спеціальною програмою проводиться з учнями, що належать до
113. Заняття у спортивних секціях дозволяються учням, що належать до
114. Засіб фізичної культури, вживаний з лікувально-профілактичною метою для швидшого і повноціннішого відновлення здоров'я і попередження ускладнень захворювання:
115. Захворювання, яке розвивається у людини при тривалій відсутності в його їжі вітаміну "С", :
116. Збудником ентеробіозу є:
117. Здатність до запліднення в сперматозоїдів зберігається протягом:
118. Здоров'я - це
119. Зіниця - це
120. Зміни біологічних процесів і явищ, що періодично повторюються, в живих організмах назвали
121. Зміцненню здоров'я, підвищенню розумової і фізичної працездатності сприяє:
122. Значення стресу в житті людини полягає в наступному:

123. Зниження розумової і фізичної працездатності, імунітету, обміну речовин і енергоутворення в організмі людини є ознаками:
124. Зовнішнє вухо від середнього відокремлене
125. Із віком відсоток кількості крові відносно маси тіла:
126. Із мієлінових волокон побудована
127. Із перелічених пар черепномозкових нервів виберіть чутливі
128. Інвалідів I і II груп відносять до
129. Інсулін в організмі людини утворюється і виконує функції:
130. Калорійність сніданку від добового раціону становить:
131. Кисень у видихуваному людиною повітрі:
132. Кісткова речовина відновлюється:
133. Кожний аналізатор, або утвір сенсорної системи, складається з 134. Кожний нефрон має:
135. Коклюш характеризується:
136. Комплекс вимог, сприяючих попередженню і збереженню здоров'я, :
137. Короточасний холодний або гарячий душ:
138. Кров в організмі людини виконує основні функції:
139. Кров в організмі людини переносить:
140. Кров від серця тече по:
141. Кров належить до тканин:
142. Кров у серці людини рухається:
143. Кровопостання серця забезпечується:
144. Легенева плевра складається з тканини:
145. Легеневі пухирці густо обплетені капілярами:
146. Лейкоцити - це:
147. Лейкоцити утворюються:
148. Люди з фізичними вадами відносять до
149. Люди із тимчасовою непрацездатністю після перенесеної травми відносять до
150. Люди із функціональними відхиленнями після перенесення захворювань відносять до
151. Люди із хронічними захворюваннями без змін функціональних систем відносять до
152. Люди із хронічними захворюваннями та із значними порушеннями систем організму відносять до
153. Маса м'язів найбільш інтенсивно росте в період:
154. Матка складається із шарів:
155. Між гортанню і бронхами розташована: 156. Мозок людини має такі відділи 157. М'яз вкритий зовні тканиною:
158. М'язи (згиначі та розгиначі) під час утримання гирі в горизонтально витягнутій руці перебувають у стані:
159. М'язи руки (згиначі та розгиначі), що вільно звисають вздовж тіла, перебувають у стані:
160. Навколосерцева сумка в людини:
161. Найбільш важкі предмети можна включати в розклад для середніх і старших класів
162. Найбільш часті наслідки вживання наркотиків для фізичного здоров'я - це
163. Найпізніше формується:
164. Найтонші артерії м'язевого типу це:
165. Напіврухоме з'єднання характерне для кісток:

166. Наслідком гіподинамії може стати хвороба:
167. Неврози -
168. Нейроцит складається з
169. Непосмугована м'язова тканина входить до складу:
170. Непосмуговані м'язи скорочуються під контролем нервової системи:
171. Нервова система людини належить до типу
172. Нерухоме з'єднання у дорослої людини характерне для кісток:
173. Нирка вкрита зовні оболонками:
174. Нирка має:
175. Нирки в організмі людини виконують функції:
176. Нормальний сон восьмикласника повинен складати:
177. Нюховий аналізатор функціонує:
178. Об'єктивним показником самоконтролю людини є
179. Об'єм крові в організмі людини в середньому становить:
180. Один з чинників, що ведуть до виникнення перевтоми школярів, - це
181. Однобічний рух крові по нижній і верхній порожнистих венах до серця зумовлений:
182. Ознаками вживання наркотиків підлітком є
183. Ознаками стомлення школярів є:
184. Ознакою здоров'я є:
185. Оптимальна відстань від очей до книги під час читання повинна становити:
186. Оптимальний час для прийняття сонячних ванн :
187. Органи травлення виконують функції:
188. Органи, що відповідають за певні ланки однієї функції називаються:
189. Основним чинником, що викликає стомлення, являється:
190. Основним шляхом зараження шлунково-кишковими захворюваннями є:
191. Особливістю вставних нейронів є
192. Особливостями будови центральної нервової системи людини є
193. Перерва між прийомами їжі у школярів повинна бути:
194. Перикард складається з:
195. Півмісяцеві клапани в серці розташовані:
196. Під гартуванням розуміється:
197. Підшлункова залоза в організмі людини виконує функції:
198. Пілоричний сфінктер розміщений між:
199. Після народження носова порожнина:
200. Планування шкільної будівлі має бути з урахуванням наступних чинників:
201. По гігієнічних нормах світло на робоче місце учня в класі повинен падати:
202. По легеневій артерії тече кров:
203. По легеневій вені тече кров:
204. Повільніше проводять нервовий імпульс
205. Повітроносні (дихальні) шляхи у людини утворені (вибрати одну, найповнішу правильну відповідь):
206. Повна гігієнічна оцінка розкладу включає дослідження оцінку наступних показників :
207. Поживні речовини всмоктуються переважно в:

- 208. Порівняно із дорослими, у слизовій оболонці легень дітей:
- 209. Пояс нижніх кінцівок утворений:
- 210. Правильною вважається постава, якщо стоячи біля стіни випробовуваний торкається її
- 211. При істеричному припадку:
- 212. При прояві ознак втоми під час розумової роботи необхідно
- 213. Природні і синтетичні хімічні речовини, що змінюють психічний стан людини, називаються:
- 214. Проведення фізкультурних пауз під час уроку дозволяє:
- 215. Провідні ознаки кори :
- 216. Протоки печінки і підшлункової залози відкриваються в: 217. Протягом перших днів більшість дітей... 218. Професійна орієнтація учнів включає:
- 219. Процес дихання характерний:
- 220. Процес дозрівання жіночих статевих клітин називають:
- 221. Процес дозрівання чоловічих статевих клітин називають:
- 222. Процес розщеплення складних органічних сполук на прості речовини, що можуть всмоктуватися і засвоюватися організмом, називають:
- 223. Раціональний розклад уроків в школі складається
- 224. Рефлекторна функція спинного мозку забезпечує 225. Робота м'язів супроводжується:
- 226. Рогівка - це
- 227. Розмір кришки лабораторного стола для кожного учня повинен бути:
- 228. Розмір проходу між лабораторними столами повинен бути:
- 229. Розрізняють наступні з'єднання кісток:
- 230. Рухова активність, правильне харчування, раціональний режим праці і відпочинку, постійне гартування, дотримання правил особистої гігієни, відмова від шкідливих звичок є складовими:
- 231. Серед школярів найпоширеніші наступні захворювання органів зору :
- 232. Середня тривалість життя людини, що вживає наркотики складає:
- 233. Синапси складаються з
- 234. Систематичне недосипання приводить:
- 235. Скелетні м'язи утворені м'язовою тканиною:
- 236. Скільки хребців в грудному відділі хребта людини:
- 237. Скільки хребців містить хребет людини:
- 238. Слизова оболонка носової порожнини має:
- 239. Слізна залоза розміщена
- 240. Соматична нервова система регулює роботу
- 241. Спинний мозок виконує функції
- 242. Стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, практична відсутність хвороб і фізичних дефектів - це:
- 243. Стан спокою або активної діяльності, що призводить до відновлення працездатності, називається:
- 244. Стінка серця складається з:
- 245. Стінки травного каналу складаються з оболонок: 246. Стовбур головного мозку утворюють
- 247. Структурною і функціональною одиницею нирок є:
- 248. Стулкові клапани в серці розташовані:
- 249. Суглоби поділяються на прості, складні та змішані в залежності від:
- 250. Судинна оболонка ока складається з 251. Термін "раціональне харчування" означає:

252. Травна система складається з:
253. Травний канал людини складається з:
254. Трахея утворена хрящовими півкільцями:
255. Тривалість захворювання коклюшем :
256. У задній звивині, позаду від центральної борозни розміщена зона 257. У зубах людини кровоносні судини проходять у:
258. У колінному рефлексі беруть участь нейрони
259. У корі потиличної частки півкуль великого мозку розміщена зона 260. У лімфатичних судинах кишенькові клапани:
261. У людини кровоносна система:
262. У людини лімфатична система починається від:
263. У людини розрізняють зуби:
264. У людини розрізняють кровоносні судини:
265. У нормі вміст еритроцитів у 1 мм³ крові в людини становить:
266. У нормі вміст лейкоцитів у 1 мм³ крові в людини становить:
267. У плазмі крові людини вода складає відсоток:
268. У порожнинах трубчастих кісток міститься:
269. У правому передсерді й шлуночку серця кров:
270. У ротовій порожнині їжа:
271. У товстому кишечнику відбуваються процеси:
272. У тонкому кишечнику відбуваються процеси:
273. У травний тракт ферменти і біологічно активні речовини виділяють залози:
274. У цей період діти одержують багато інформації, розвивається фантазія, відбувається удосконалення центральної нервової системи, оволодіння мовленням. За рік вони виростають на 5-7 см.
275. У чоловічих статевих залозах утворюються:
276. У чому полягає гігієна харчування?
277. У школярів спостерігається два піки зміни працездатності 278. У який вік з'являються перші постійні зуби?
279. Форма очного яблука у новонароджених 280. Формені елементи крові утворюються в:
281. Формування сенсорних систем закінчується:
282. Фоторецептори ока - палички і колбочки - розміщені в 283. Функції яєчника:
284. Функція синапсів
285. Холодними повітряні ванни вважаються при температурі:
286. Хребет людини складається з кількості хребців:
287. Центр слиновиділення розташований у: 288. Центральна частина спинного мозку утворена 289. Череп людини складається з:
290. Чому необхідно дотримувати режим харчування?
291. Шкіра людини виконує функції
292. Шкіра складається з таких основних шарів
293. Шлях крові від правого шлуночка через артерії, капіляри і вени легенів до лівого передсердя — це коло кровообігу:

- 294 . Що характерне для дитини в період від 2,5...3 до 5...6 міс?
- 295 . Як відбувається інфікування людини кором і коклюшем :
- 296 . Як змінюється час рефлекторного звуження зіниці на світло?
- 297 . Яка кількість еритроцитів у новонароджених?
- 298 . Яка послідовність розвитку наркотичної залежності? 299. Яке значення стомлення :
- 300 . Яке щорічне збільшення зросту в дошкільний період?
- 301 . Який збиток молодій людині наносить вживання алкоголю :
- 302 . Який збиток молодій людині наносить паління:
- 303 . Який із вигинів хребта з'являється другим?
- 304 . Який із вигинів хребта з'являється першим?
- 305 . Який із вигинів хребта з'являється третім?
- 306 . Який пункт не відноситься до вимог організації здорового способу життя :
- 307 . Який рефлекс виникає у новонародженого у відповідь на подразнення рецепторів губ, шкіри, біля ротової області?
- 308 . Який слуховий поріг чутливості у віці 10..12 років?
- 309 . Які бувають типи з'єднання кісток:
- 310 . Які голосові реакції характерні для дітей віку 8,5-9 міс?
- 311 . Які речовини переважають у кістковій тканині дітей?
- 312 . Який має бути калорійність добового харчового раціону?

Методичні вказівки до індивідуальної роботи

По представленій тематиці студентами здійснюється підготовка рефератів, електронних презентацій, навчальних тестових завдань. Контроль індивідуальної роботи здійснюється шляхом перевірки рефератів, електронних презентацій, навчальних тестових завдань (за реферат 5 балів максимум, за презентацію на 10 слайдів — 7 балів максимум, за 20 тестових завдань — 8 балів максимум). Максимальна кількість балів – 20.

Всі види індивідуальних робіт здаються тільки в електронному вигляді за допомогою електронної пошти на адресу ppuzoo@gmail.com (У темі листа повинно бути вказано «індивідуальна робота», а також ПІБ студента та група).

Тематика рефератів і презентацій

1. Алкоголь – ворог здоров'я.
2. Робота вчителя з профілактики алкоголізму серед учнів та молоді.
3. Вплив алкоголізму батьків на психічне здоров'я їх дітей.
4. Алкоголь і венеричні захворювання.
5. Алкоголь і сексуальні стосунки
6. Вплив алкоголю на нервову систему.
7. Паління і здоров'я. Профілактика паління серед учнів.
8. Історія тютюнопаління в світі і в Україні.
9. Паління, сексуальні стосунки і потомство.
10. Згубний вплив наркотиків на здоров'я.
11. Лікування від наркоманії.
12. Вплив алкоголю на психічний і фізичний розвиток підлітків.
13. Історія вживання наркотиків у світі і в Україні.
14. Робота вчителя з профілактики, виявлення і боротьби з наркоманією і токсикоманією серед підлітків.
15. “Важкі” учні та шкідливі звички.
16. Статеві стосунки серед неповнолітніх: реальність і наслідки.
17. Попередження вагітності у неповнолітніх.
18. Сучасні методи планування сім'ї.
19. Розлади і дисгармонія статевих стосунків: причини, наслідки, попередження.
20. Венеричні захворювання – розплата за легковажність.
21. Профілактика венеричних захворювань.
22. Гіподинамія і здоров'я.
23. Руйнівний вплив алкоголю на потомство.
24. Оздоровчі фізичні вправи і комплекси.
25. Вплив фізичної активності на розвиток дітей і підлітків.
26. Принципи застосування лікувальної гімнастики.

27. Принципи достатнього харчування.
28. Оздоровчі дієти і здоров'я.
29. Вплив загартування на здоров'я.
30. Стрес і здоров'я.
31. Профілактика шлунково-кишкових захворювань.
32. Профілактика захворювань серцево-судинної системи.
33. Профілактика захворювань травної системи.
34. Алкоголізм – небезпечне захворювання.
35. Профілактика психічних і нервових захворювань.
36. Профілактика захворювань дихальної системи.
37. Профілактика захворювань видільної системи і шкіри.
38. Профілактика захворювань ЛОР-органів і дихальної системи.
39. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату.
40. Профілактика та перша медична допомога при нещасних випадках і травмах.
41. Профілактика захворювань органів чуття.
42. Значення імунізації для профілактики інфекційних захворювань.
43. Профілактика туберкульозу.
44. Профілактика лептоспірозу.
45. Особливості алкогольних психозів.
46. Профілактика дитячого травматизму.
47. Фітопрофілактика і фітокосметика.
48. Профілактика і перша допомога при отруєннях.
49. Самогубство і молодь.
50. Здоров'я – найбільша цінність людини.
51. Екологія і здоров'я.
52. Вплив радіоактивного забруднення на здоров'я (наслідки аварії на Чорнобильській АЕС)
53. Лікування від алкоголізму.
54. Гостра і хронічна інтоксикація алкоголем.
55. Організація та основні принципи антиалкогольної пропаганди.
56. Історія вживання алкогольних напоїв у світі і в Україні.

Тематика тестових завдань

1. Предмет і завдання курсу " Вікова фізіологія і шкільна гігієна "
2. Фізіологічні особливості дітей шкільного віку
3. Фізіологія нервової системи, її вікові особливості. Вища нервова діяльність, її становлення в процесі розвитку
4. Вікові особливості опорно-рухового апарату
5. Вікові особливості крові та кровообігу
6. Вікові особливості та гігієна органів дихання

7. Вікові особливості системи органів травлення та виділення. Обмін речовин і енергії
8. Вікові особливості та гігієна аналізаторів
9. Стан здоров'я і фізичного розвитку дітей і підлітків
10. Гігієна розумової праці
11. Гігієна навчання учнів
12. Гігієнічні норми організації навчальної роботи в школі
13. Медичне обслуговування учнів. Спільна робота лікаря та педагога.
14. Підготовка і прийом дітей до навчання у школі
15. Профілактика гельмінтозів у учнів
16. Гігієнічні основи виробничого навчання учнів
17. Гігієнічні основи харчування учнів
18. Характеристика ембріонального розвитку людини
19. Вікові особливості органів виділення. Особиста гігієна.
20. Інтегративні процеси у ЦНС як основа психічних функцій.

Питання до заліку з курсу “Вікова фізіологія і шкільна гігієна”

1. Акселерація і ретардація.
2. Аномалії рефракції: далекозорість, короткозорість.
3. Вікова періодизація.
4. Вікова фізіологія та шкільна гігієна, її значення для педагогіки шкільного віку
5. Вікова фізіологія як наука про віковий розвиток живого організму.
6. Врахування особливостей росту і розвитку сучасних дітей у професійній діяльності вчителя.
7. Втома і перевтома учнів
8. Втома і перевтома учнів, заходи профілактики.
9. Гігієна нервової системи.
10. Гігієна опорно-рухової системи.
11. Гігієна органів чуття.
12. Гігієна слуху.
13. Гігієнічні норми організації іспитів.
14. Гігієнічні норми організації перерви.
15. Гігієнічні норми організації проведення канікул.
16. Гігієнічні норми організації суспільно-корисної праці.
17. Гігієнічні норми організації уроку.
18. Заходи профілактики перевтоми.
19. Зміна працездатності учнів у процесі навчального дня.
20. Зміна працездатності учнів у процесі навчального року.
21. Зміна працездатності учнів у процесі навчального тижня.
22. Зміна працездатності учнів у процесі уроку.
23. Методи оцінки фізичного розвитку дітей за антропометричними стандартами та антропометричними індексами.
24. Організація режиму дня дітей і підлітків у сім'ї.
25. Основні властивості і функції нервової системи.
26. Основні групи школярів за станом здоров'я.
27. Основні закономірності росту і розвитку організму.
28. Основні захворювання дітей шкільного віку та їх профілактика.
29. Особливості вікового розвитку опорно-рухової системи.
30. Підготовка дітей до школи: фізіологічний та психологічний аспект проблеми.
31. Працездатність, її фази.
32. Профілактика порушень зору у дітей і підлітків.
33. Розвиток і функціональне дозрівання аналізаторів.
34. Розвиток нервової системи.
35. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку.
36. Фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.
37. Фізіологічні особливості підлітків (середній шкільний вік).
38. Фізіологічні особливості юнацького віку (старший шкільний вік).
39. Фізіологія зорового аналізатора: акомодация, рефракція.
40. Фізіологія слухового аналізатора.
41. Характеристика здорового організму, види і методи дослідження.
42. Шкільна гігієна як комплексна наука.

Рекомендована література до курсу “Вікова фізіологія і шкільна гігієна”

Основна

1. Анатомия и физиология ребенка (с основами школьной гигиены). Практикум. Под ред. Антипчук Ю., Вожих И., Лебедева Н., Лупина Н., -К.: Вища школа.,1984.
2. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. Изд. 5-е - М.: Медицина., 1977.
3. **Белецкая В.И., Громова З.П., Єгорова Т.И. Школьная гигиена. М.: Просвещение, 1983. — 160с.**
4. Матюшонок М.Т., Турие Г.Г., Крюкова А.А. Физиология и гигиена детей и подростков. - М.: Вища школа, 1980 .
5. **Подоляк-Шумило Н.Г., Познанський С.С. Шкільна гігієна. К.: Вища школа, 1981. — 176с.**
6. **Совстов С.Є. Шкільна гігієна. К.: Вища школа, 1971. — 228с.**
7. **Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. К.: Вища школа, 1982. — 272с.**
8. **Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М.: Просвещение, 1990.**
9. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М.: Просвещение, 1988.

Додаткова:

1. Амосов Н.М., Бенлет Я.А. Физическая активность и сердце. - К.: Здоровье, 1975.
2. Аронов Д.М. Сердце под защитой. - 2-е изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Артамонов И.Д. Иллюзии зрения.-М.,1969.
4. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии. - Книга для учителя. - М.:Просвещение,1986.
5. Воронин Л.Г., Маш Р.Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: Кн. Для учителя.-М.:1983.-с.67-105.
6. Деранкова Е.Б., Габелов А.А., Опрышко Н.Г. Вопросы пола. - М.: Медицина, 1966.
7. Детские болезни./Под ред. Тура А.Ф., Тарасова О.Ф., Шабалова Н.П. 2-е издание,- М: Медицина, 1985.
8. Жуков К.Д. Дыхание по Бутейко.- К.: Знание, 1991.
9. Завацкий В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів.- Л.: Наустиря, 1994.
10. Змановский Ю.Ф. Нервная система, здоровье и долголетие. - М.: Медицина, 1977.
11. Искусство быть здоровым.(2 часть). Автор-составитель Чайковский А.М., Шенкман С.Б.- М: Физ-ра и спорт., 1987.
12. Калюжная Р.А. Школьная медицина. Руководство для врачей-педиатров. - М. :“Медицина”, 1975. (С.3-26.
13. Киеня А. И., Бандажевский Ю.И. Здоровый человек: основные показатели: Справочник. -Мн. ИП " Экоперспектива", 1997.
14. Козін О.П. Психічна культура і здоров'я. - К.,1990.(Серія 12 «Природа-людиназдоров'я, № 8).
15. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. – М.:Просвещение,1986.
16. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. - М.: Наука, 1977.

17. Кочетков В.Д. Психология и гигиена пола (библиотека для родителей) -М.: Медицина, 1971.
18. Кривенко В.В. Про все дізнаються з очей.-К.:Знание,1990. (Серия 5 ВДК № 4.
19. Кушнирук Ю.И., Щербаков А.П. Популярно о сексологии. - К.: Наукова думка.,1988.
20. Ленюшкин А.И., Буров И.С. Мальчику-подростку. - М.: Медицина, 1980.
21. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма (внутренние органы).-М., 1976.
22. Леонтьева Н.П., Маринова К.В., Каплун Э.И. Анатомия и физиология детского организма.(Основы учения о клетке и развитии организма; нервная система, опорнодвигательный аппарат).-М.: Просвещение, 1976.
23. Лисенко Б.В., Щербаков О.П. Розмова про сокровенне. - К: Молодь, 1985.
24. Ловейко Н.Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии. -Л. :Медицина,1962.
25. Лопухина Ю.М., Молоденков М.Н. Очищение крови при заболеваниях и отравлениях. - М.: Знание, 1983.
26. Максимець Л.М., Цапко М.С. Інфекційні хвороби з основами епідеміології.- К: Вища школа,1979.
27. Миринов Г.Б. Профилактика туберкулеза легких. - М.: Знание, 1985. № 8.
28. Миронов Г.Б. Заболевание органов дыхания, профилактика. - М.: Знание, 1983. №2.
29. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста \Под ред. М.В.Антиповой и М.М. Кольцовой.-М.,1983.
30. Николаев О.С., Нилов Е.И. Простые истины. - М.: Физ-ра и спорт, 1983.
31. Пирогова И.А., Иващенко Л.Я., Страшко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека – К.: Здоровье, 1986.
32. Половое развитие мальчиков (Под ред. Д.В. Колесникова.: Научноисследовательский ин-т физиологии детей и подростков, Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1985.
33. Трахтенберг І.М. Гігієна розумової праці. 2-е вид. – К.: Здоров'я, 1977.
34. Усов И.Н. Здоровый ребенок: Справочник 2-е изд. Переработанное и дополненное.- Мн. Беларусь, 1994.
35. Усов И.Н. Здоровый ребенок: Справочник 2-е издание. Переработанное и дополненное. Мн.- :Беларусь, 1994.
36. Физиолого-гигиенические требования к обучению детей 6 лет. /методические требования и рекомендации. - К.: РУМК., 1987.
37. Фролова О.Г. Половое воспитание девочек - М.: Медицина, 1982.
38. Хочу быть здоровым. / П.Г. Отрощенко, В.О. Мовчанюк, И.М. Никберг и др. – К.: Лыбидь, 1991. – С.214-224.
39. Хрипкова А.Г. Разговор на трудную тему. - М.:Педагогика,1970.
40. Царфис П.Г. Профилактика заболеваний суставов и позвоночника. - М.: Знание, 1987.
41. Шаргородский В.С. Как предупредить остеохондроз. - К.:1990.
42. Шибаева С.Е., Иванов С.И. Батькам про статеву гігієну дітей. – К.: Здоров'я, 1972.
43. Школа и психическое здоровье учащихся.-М.Медицина.,1988.
44. Школьная гигиена: Учебное пособие для студентов пед. институтов. - М.: Просвещение, 1983.