


**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра основ медицини**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання  
Едуард СИВОХОП  
« 30 » червня 2025 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ГІГІЄНА ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ З ОСНОВАМИ ВАЛЕОЛОГІЇ**

Рівень вищої освіти	<b>перший (бакалаврський) рівень</b>
Галузь знань	<b>A Освіта</b>
Спеціальність	<b>A6 Спеціальна освіта</b>
Предметна спеціальність (спеціалізація)	<b>A6.02 Корекційна психопедагогіка</b>
Освітня програма	<b>Олігофренопедагогіка. Здоров'я людини</b>
Статус дисципліни	<b>обов'язкова</b>
Мова навчання	<b>українська</b>

**Ужгород 2025**

Робоча програма навчальної дисципліни «Гігієна дітей та підлітків з основами валеології» для здобувачів вищої освіти галузі знань А Освіта, спеціальності А6 Спеціальна освіта, предметної спеціальності (спеціалізації) А6.02 Корекційна психопедагогіка, освітньої програми Олігофренопедагогіка. Здоров'я людини.

Розробник: Юлія ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА, ст. викладач кафедри основ медицини

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри основ медицини протокол № 15 від « 25 » червня 2025 р.

Завідувач кафедри  Ксенія МЕЛЕГА

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання протокол № 12 від «26» червня 2025 р.

Голова науково-методичної комісії  Фелікс ФІЛАК

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – <b>4</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – <b>120</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Кількість модулів – <b>2</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – <b>3,6</b> самостійної роботи студента – <b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Лекції:	
	<b>26</b>	<b>10</b>
	Практичні (семінарські):	
	<b>28</b>	<b>6</b>
Вид підсумкового контролю: <b>залік</b>	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: <b>усна відповідь</b>	Самостійна робота:	
	<b>66</b>	<b>104</b>

## 2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** навчальної дисципліни є формування профілактичного спрямування у майбутній практичній діяльності студентів, які працюватимуть в спеціальних навчальних закладах для дітей з порушеннями розвитку та реабілітаційних установах для осіб з інвалідністю.

**Предметом** дисципліни є динамічне (у процесі вікового розвитку) вивчення впливу факторів зовнішнього середовища, в тому числі виховання і навчання, на здоров'я дітей і підлітків.

### *Загальні компетентності (ЗК):*

**ЗК-4.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК-7.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

### *Спеціальні (фахові) компетентності спеціальності (СК):*

**СК-1.** Усвідомлення сучасних концепцій і теорій функціонування, обмеження життєдіяльності, розвитку, навчання, виховання і соціалізації осіб з особливими освітніми потребами.

**СК-3.** Здатність застосовувати психолого-педагогічні, дефектологічні, медико-біологічні, лінгвістичні знання у сфері професійної діяльності.

### 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Гігієна дітей та підлітків з основами валеології» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 1.5 Анатомія, фізіологія, патологія дітей з основами генетики

ОК 1.7 Психологія

### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми **Олігофренопедагогіка. Здоров'я людини**, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування обмеження життєдіяльності у контексті професійних завдань	<b>ПРН 3</b>
Мати навички самостійного навчання та пошуку необхідної інформації	<b>ПРН 17</b>
Володіти прийомами забезпечення охорони життя і здоров'я дітей з особливими освітніми потребами у корекційному освітньо-виховному процесі та в позаурочній діяльності	<b>ПРН 18</b>

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Гігієна дітей та підлітків з основами валеології»:

<b>Очікувані результати навчання з дисципліни</b>	<b>Шифр ПРН</b>
<p><b>Знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Поняття та основні завдання гігієни дітей та підлітків.</li><li>• Поняття фізичного розвитку дитини та біологічний вік.</li><li>• Прискорений темп індивідуального розвитку.</li><li>• Критерії біологічного віку.</li><li>• Методики оцінки фізичного розвитку дітей і підлітків. Оцінка фізичного розвитку. Фізіометричні методи оцінки фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку методом сигмальних відхилень. Профіль фізичного розвитку. Комплексна оцінка фізичного розвитку за шкалами регресії.</li><li>• Групи здоров'я.</li><li>• Визначення готовності дітей до навчання в школі. Показники готовності: шкільна зрілість, соціальна зрілість, емоційна зрілість. Критерії готовності дітей до систематичного навчання у школі.</li><li>• Працездатність учнів різних вікових груп та її зміна у процесі навчальної діяльності. Фази працездатності: фаза входження в роботу, фаза оптимальної стійкої працездатності, фаза стомлення. Фізіологічна динаміка працездатності учнів. Стомлення. Перевтома.</li><li>• Гігієнічні основи організації навчально-виховного процесу у школі. Річне і тижневе навчальне навантаження. Навчальний рік. Розклад занять. Перерви. Навчальні заняття. Наповнюваність класів. Використання технічних засобів навчання. Безперервна робота з екраном ПК. Домашні завдання.</li><li>• Основи гігієни харчування дітей і підлітків. Особливості обміну речовин і енергії зростаючого організму. Фізіологічні норми харчування дітей. Величина основного обміну в дітей.</li></ul>	<p>ПРН 3 ПРН 17 ПРН 18</p>

<p>Енерговитрати. Концепція збалансованого харчування. Раціональне співвідношення білків і жирів. Формула здорового харчування.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Санітарно-гігієнічні вимоги до організації фізичного виховання.</li> <li>• Загартовування дітей.</li> <li>• Медико-педагогічний контроль за організацією фізичного виховання.</li> <li>• Санітарно-гігієнічні вимоги до особистої гігієни дітей.</li> </ul>	
<p><b>Розуміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Провідні чинники навколишнього середовища та соціальні умови життя, що впливають на здоров'я дітей і підлітків.</li> <li>• Основні закономірності росту і розвитку, та особливості морфофункціонального стану дитячого та підліткового організму.</li> <li>• Методи оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку дітей і підлітків та критерії їх розподілу на групи здоров'я.</li> <li>• Для чого проводити визначення груп здоров'я, соматометричних, соматоскопічних та фізіометричних показників фізичного розвитку дітей і підлітків.</li> <li>• Як здійснювати оцінку фізичного розвитку дітей і підлітків.</li> </ul>	<p>ПРН 3 ПРН 17 ПРН 18</p>
<p><b>Оволодіти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Володіння базовими знаннями та розуміння гігієнічних основ інклюзивного навчання.</li> <li>• Володіння сучасними уявленнями про принципи державної політики у сфері гігієни інклюзивної освіти, шляхи вирішення актуальних проблем інклюзивної освіти.</li> <li>• Володіння базовими уявленнями про категорії осіб з порушеннями психофізичного розвитку, які є суб'єктами інклюзивної /інтегрованої освіти, розуміння значення гігієнічних складових комплексного підходу у наданні корекційних освітніх послуг в інклюзивному середовищі.</li> </ul>	<p>ПРН 3 ПРН 17 ПРН 18</p>
<p><b>Аналізувати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Динамічне (у процесі вікового розвитку) вивчення впливу факторів зовнішнього середовища, в тому числі виховання і навчання, на здоров'я дітей і підлітків.</li> </ul>	<p>ПРН 3 ПРН 17 ПРН 18</p>
<p><b>Здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Студентів до творчого поєднання теоретичних знань і практичних навичок.</li> <li>• Діяти згідно з принципами деонтології, пов'язаними з професійною діяльністю; усвідомлення педагогічних, психологічних та соціальних наслідків у сфері професійної діяльності.</li> <li>• розуміти та сприймати етичні норми поведінки відносно осіб з порушеннями психофізичного розвитку.</li> </ul>	<p>ПРН 3 ПРН 17 ПРН 18</p>
<p><b>Оцінювання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основних закономірностей росту і розвитку, та особливостей морфофункціонального стану дитячого та підліткового організму.</li> <li>• Методів оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку дітей і підлітків та критеріїв їх розподілу на групи здоров'я.</li> <li>• Базових знань та розуміння гігієнічних основ інклюзивного навчання.</li> </ul>	<p>ПРН 3 ПРН 17 ПРН 18</p>

- Сучасних уявлень про принципи державної політики у сфері гігієни інклюзивної освіти, шляхи вирішення актуальних проблем інклюзивної освіти.

## 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- тести;
- ситуаційні задачі;
- виконання письмових завдань;
- відповіді на лабораторних та практичних заняттях;
- демонстрація практичних навичок;
- групові завдання з використанням імітаційних ігор на заняттях;
- презентації результатів виконаних завдань;
- співбесіда за результатами самостійної роботи;
- залік.

### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: індивідуальне усне опитування, тестовий контроль (I-II рівня), вирішення ситуаційних задач, письмовий теоретичний контроль, виконання індивідуальних та групових навчальних завдань. Форма модульного контролю: модульна контрольна робота (письмово). Форма підсумкового семестрового контролю: залік (усно).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

**Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS**

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

**Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)**

Поточне оцінювання та самостійна робота				Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4		
15	10	15	10	50	100

T1-T4 – теми

**Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)**

Поточне оцінювання та самостійна робота			Модульна контрольна робота	Сума
T5	T6	T7	50	100
10	20	20		

T5-T7 – теми

### Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	7	50	7	50
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
<b>Разом</b>		<b>100</b>		<b>100</b>

### Критерії модульного поточного оцінювання

Поточне модульне оцінювання проводиться шляхом проведення тестового контролю знань на заняттях, опитування студентів під час занять, виконання практичних індивідуальних і групових навчальних завдань, перевірки конспектів лекцій та домашніх завдань, аналізу відвідування та відробок пропущених занять. В ході поточного контролю, за кожен вид навчальної роботи студент отримує оцінку за національною чотирибальною шкалою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно), яка потім переводиться у рейтингові бали.

При оцінюванні засвоєння матеріалу кожного заняття модуля студенту виставляються оцінки за 4-бальною (традиційною) шкалою з використанням таких критеріїв оцінювання.

**Оцінка «відмінно»** виставляється за умови, якщо студент знає зміст заняття та лекційний матеріал у повному обсязі, ілюструючи відповіді різноманітними прикладами; дає вичерпні точні та ясні відповіді без будь-яких навідних питань; викладає матеріал без помилок і неточностей; вільно вирішує тестові і ситуаційні задачі, а також виконує практичні завдання будь-якого рівня складності.

**Оцінка «добре»** виставляється, якщо студент знає зміст заняття та добре його розуміє, відповіді на питання викладає правильно, послідовно і систематично, але вони не є вичерпними, хоча на додаткові питання студент відповідає без помилок; вирішує всі задачі і виконує практичні завдання, відчуваючи складнощі лише у найважчих випадках.

**Оцінка «задовільно»** ставиться студентові на основі знання всього змісту заняття та при задовільному рівні його розуміння. Студент спроможний вирішувати спрощені завдання за допомогою навідних питань; частково вирішує задачі та виконує практичні навички, відчуваючи складнощі в ряді простих випадків; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені прості запитання відповідає вірно.

**Оцінка «незадовільно»** виставляється у випадках, коли знання і уміння студента є нижчими за критерії задовільної оцінки.

У робочій програмі був застосований такий принцип конвертації традиційної системи оцінювання в бали (таблиця 5.4):

Таблиця 5.4

Конвертація традиційної системи оцінювання в бали:

Традиційна оцінка	Конвертація у бали
«5»	10-8
«4»	7-5
«3»	4-2
«2»	1 (0 балів за знання та 1 бал – за присутність на занятті)

**Відробка пропущених практичних занять** здійснюється згідно графіка відробок у визначений час в чергових викладачів. При цьому потрібно показати написаний від руки конспект з пропущеної теми, пройти тестовий контроль або усно відповісти на поставлені питання, виконати практичне завдання, визначене викладачем.

#### Оцінювання самостійної роботи студентів:

Оцінювання самостійної роботи студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних навчальних занять, контролюється при змістовому модульному контролі.

Кількість балів за різні види індивідуальної самостійної роботи студента залежить від її обсягу і значимості, але не більше 20 балів. Ці бали додаються до суми балів, набраних студентом за поточну навчальну діяльність.

#### Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

Бали	Критерії оцінювання
20-18	Студент повною мірою розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, вільно оперує поняттями і науковою термінологією, демонструє глибокі знання джерел, має власну думку щодо відповідної теми і здатний аргументовано її доводити.
17-12	Загалом матеріал самостійної роботи викладений достатньо повно, але студент припускається певних помилок при виконанні завдань, винесених для самостійного опрацювання, трапляються неточності, деякі питання розкриті неповністю.
11-6	Студент неповністю розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, слабо розуміє їх сутність, намагається робити висновки, але при цьому припускається грубих помилок, матеріал викладає нелогічно, непослідовно.
5-1	Виконана робота виглядає нашвидку зробленою чи незакінченою. Найвні значні фактичні помилки, незрозумілості, нерозуміння теми або невідповідність викладеного матеріалу передбаченій темі для самостійного опрацювання.

Таким чином, оцінка за модульне поточне оцінювання складається з оцінок за тестовий контроль на заняттях (1-10 балів), усної відповіді на теоретичні питання (1-10 балів), оцінок за виконання практичних індивідуальних та групових завдань на заняттях

(1-10 балів), самостійної роботи студента (1-20 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання складає 50 балів (табл.5.5).

**Таблиця 5.5. Шкала модульного поточного оцінювання з дисципліни**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1, 2	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів
Тестовий контроль знань на заняттях ( <i>середня оцінка за результатами тестів</i> )	1-10	10
Усна відповідь на теоретичні питання	1-10	10
Виконання практичних індивідуальних та групових завдань на заняттях ( <i>середня оцінка за результатами виконання завдань</i> )	1-10	10
Самостійна робота ( <i>за якість конспектів лекцій та виконаних завдань</i> )	1 -20	20
<b>Разом</b>		<b>50</b>

#### **Критерії оцінювання модульної контрольної роботи**

Упродовж семестру з дисципліни проводяться 2 модульні контрольні роботи (МКР). МКР проводиться наприкінці кожного змістового модулю і складається з вирішення тестових завдань та теоретичних питань (додаток 1). До МКР допускаються всі студенти. На виконання письмової МКР відводиться до двох академічних годин. Кожен студент виконує окремий варіант завдань. В кожному варіанті є 8-10 тестових завдань, 2 теоретичні питання. На кожне тестове питання дається 4-5 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від однієї до 4-5 відповідей. Правильна відповідь за кожний окремий тест оцінюється в 3-5 балів (максимально 30-40 балів), за теоретичне питання по 5-10 балів (максимально 10-20 балів). За допомогою письмової МКР оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 50 балів.

#### **Оцінювання якості знань студентів заочного відділення**

Оцінювання якості знань студентів заочного відділення в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання. Максимальна оцінка з підсумкового (семестрового) контролю, яка становить 100 балів, складається з оцінки за виконання індивідуальної контрольної роботи (максимально - 40 балів) та оцінки, отриманої за відповіді на заліку (максимально – 60 балів).

Студент виконує індивідуальну контрольну роботу в окремому зошиті і здає на кафедру. Кількість балів за виконання індивідуальної контрольної роботи студента оцінюється максимально у 40 балів. Ці бали додаються до суми балів, отриманих на заліку, і оцінюються за загальноприйнятими шкалами.

#### **Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю**

**Підсумковий семестровий контроль** з дисципліни проводиться у вигляді заліку наприкінці 2 семестру 1 року навчання і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового семестрового контролю становить 100 балів.

**Підсумкова модульна оцінка** з навчальної дисципліни визначається як середнє арифметичне результатів 2-х змістових модулів та виставляється за 100-бальною шкалою, шкалою ECTS та національною шкалою. Переведення даних 100-бальної шкали у оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS здійснюється в порядку, зазначеному в таблиці 5.1.

Студенти, підсумкова модульна оцінка яких становить 35-59 балів, зобов'язані пройти підсумковий (семестровий) контроль у формі заліку, що передбачено робочим навчальним планом.

У «Положенні про порядок та методику проведення семестрових (курсівих) екзаменів і заліків в Ужгородському національному університеті», що затверджено Наказом ректора ДВНЗ «УжНУ» №698/01-17 від 08.05.2015 р. вказано, що ключовою проблемою визначення рівня знань студентів під час проведення екзаменів та заліків є критерії оцінок. При цьому необхідно керуватися таким:

**оцінку «зараховано» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

**оцінку «зараховано» (82-89 балів, В)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

**оцінку «зараховано» (74-81 бал, С)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботі виконав, але відповідає на заліку з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

**оцінку «зараховано» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

**оцінку «зараховано» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

**оцінка «не зараховано» (35-59 балів, FX)** – виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

оцінку «не зараховано» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Модуль I - Гігієна дітей та підлітків як галузь знань в системі корекційної освіти

#### Змістовий модуль 1

**Тема 1: Гігієна дітей та підлітків як галузь знань в системі корекційної освіти.**

**Тема 2: Гігієнічні особливості фізичного виховання дітей та підлітків.**

**Тема 3: Гігієнічна оцінка здоров'я та фізичного розвитку дітей та підлітків.**

**Тема 4: Особиста гігієна дітей різних вікових груп. Гігієнічні основи загартовування дітей.**

### Модуль II - Гігієнічні основи навчально-виховного процесу дітей і підлітків в системі корекційної освіти

#### Змістовий модуль 2

**Тема 5: Гігієна харчування дітей та підлітків.**

**Тема 6: Гігієнічні основи навчально-виховного процесу дітей і підлітків в системі корекційної освіти.**

**Тема 7: Гігієна дітей та підлітків у спеціальних загальноосвітніх школах-інтернатах для дітей, які потребують корекції фізичного або розумового розвитку.**

### 6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усь ого	у тому числі			у тому числі			
		л	пр.	с.р.	усь ого	л	пр.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9

<b><u>Модуль I - Гігієна дітей та підлітків як галузь знань в системі корекційної освіти</u></b>								
<b>Змістовий модуль 1</b>								
<b>Тема 1:</b> Гігієна дітей та підлітків як галузь знань в системі корекційної освіти.	15	2	2	7	15	2	1	15
<b>Тема 2:</b> Гігієнічні особливості фізичного виховання дітей та підлітків.	15	4	4	8	15	2	1	15
<b>Тема 3:</b> Гігієнічна оцінка здоров'я та фізичного розвитку дітей та підлітків.	15	4	2	7	15	2	1	15
<b>Тема 4:</b> Особиста гігієна дітей різних вікових груп. Гігієнічні основи загартовування дітей.	15	4	4	8	15	1	1	15
<b>Модульне контрольне оцінювання 1</b>			2					
<b><u>Всього за модулем 1</u></b>	<b>60</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>60</b>
<b><u>Модуль II - Гігієнічні основи навчально-виховного процесу дітей і підлітків в системі корекційної освіти</u></b>								
<b>Змістовий модуль 2</b>								
<b>Тема 5:</b> Гігієна харчування дітей та підлітків.	20	4	4	12	20	1	-	15
<b>Тема 6:</b> Гігієнічні основи навчально-виховного процесу дітей і підлітків в системі корекційної освіти.	20	4	4	12	20	1	1	15
<b>Тема 7:</b> Гігієна дітей та підлітків у спеціальних загальноосвітніх школах-інтернатах для дітей, які потребують корекції фізичного або розумового розвитку.	20	4	4	12	20	1	1	14
<b>Модульне контрольне оцінювання 2</b>			2					
<b>Всього за модулем 2</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>44</b>
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>66</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>104</b>

#### 6.4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
	<b><u>Модуль I - Гігієна дітей та підлітків як галузь знань в системі корекційної освіти</u></b> <b>Змістовий модуль 1</b>		
1	Гігієна дітей та підлітків як галузь знань в системі корекційної освіти.	2	-
2	Гігієнічні особливості фізичного виховання дітей та підлітків.	2	1
3	Гігієнічна оцінка здоров'я та фізичного розвитку дітей та підлітків.	4	1
4	Особиста гігієна дітей різних вікових груп.	2	-
5	Гігієнічні основи загартовування дітей.	2	1
6	<b>Модульне контрольне оцінювання 1</b>	2	-
	<b>Всього за модулем 1</b>	<b>14</b>	<b>3</b>
	<b><u>Модуль II - Гігієнічні основи навчально-виховного процесу дітей і підлітків в системі корекційної освіти</u></b> <b>Змістовий модуль 2</b>		
7	Гігієна харчування дітей та підлітків.	4	1
8	Гігієнічні основи навчально-виховного процесу дітей і підлітків в системі корекційної освіти.	4	1
9	Гігієна дітей та підлітків у спеціальних загальноосвітніх школах-інтернатах для дітей, які потребують корекції фізичного або розумового розвитку.	4	1
10	<b>Модульне контрольне оцінювання 2</b>	2	-
	<b>Всього за модулем 2</b>	<b>14</b>	<b>3</b>
	<b>Всього годин</b>	<b>28</b>	<b>6</b>

#### 6.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
	<b><u>Модуль I - Гігієна дітей та підлітків як галузь знань в системі корекційної освіти</u></b> Змістовий модуль 1		
1	Гігієна дітей та підлітків як галузь знань в системі корекційної освіти.	7	15
2	Гігієнічні особливості фізичного виховання дітей та підлітків.	8	15
3	Гігієнічна оцінка здоров'я та фізичного розвитку дітей та підлітків.	7	15
4	Особиста гігієна дітей різних вікових груп. Гігієнічні основи загартовування дітей.	8	15
	<b>Всього за модулем 1</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
	<b><u>Модуль II - Гігієнічні основи навчально-виховного процесу дітей і підлітків в системі корекційної освіти</u></b> Змістовий модуль 2		
5	Гігієна харчування дітей та підлітків.	12	15
6	Гігієнічні основи навчально-виховного процесу дітей і підлітків в системі корекційної освіти.	12	15
7	Гігієна дітей та підлітків у спеціальних загальноосвітніх школах-інтернатах для дітей, які потребують корекції фізичного або розумового розвитку.	12	14
	<b>Всього за модулем 2</b>	<b>36</b>	<b>44</b>
	<b>Разом</b>	<b>66</b>	<b>104</b>

## **7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

Обладнання: **мультимедійне обладнання.**

Методичне забезпечення: конспект лекцій з дисципліни; методичні рекомендації до лабораторних занять з дисципліни; схеми, таблиці, малюнки, презентації; інструктивно-

методичні матеріали для проміжного і підсумкового контролю знань; критерії модульно-рейтингового оцінювання знань із навчальної дисципліни.

1. Основні форми навчального процесу при вивченні дисципліни :

- навчальні заняття;
- самостійна робота студентів;
- робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет;
- контрольні заходи.

2. Види навчальної роботи студентів:

- лекція;
- практичне заняття;
- консультація;
- залік.

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів при вивченні дисципліни використовуються різноманітні методи навчання, а саме: вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), так і роботу студентів з книжкою (підручником, довідковою, науково-популярною і навчальною літературою) та комп'ютерними програмами чи глобальною мережею Інтернет; робота з роздатковим матеріалом, виконання тестових завдань та ін..

Метод викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від цілей і завдань, виду занять, змісту теми, можливостям (інтелектуальним, психологічним, морально - етичним тощо) студентів, наявним умовам і часу, відведеному для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи: пояснювально-ілюстративний, або інформаційно-рецептивний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з роздатковим матеріалом, підручником, демонстрація та ін.), проблемний метод подачі навчального матеріалу, частково-пошуковий або евристичний методи коли — викладач розділяє проблему на частини, студенти здійснюють окремі кроки щодо розв'язування підпроблем. Під час викладання навчального матеріалу лекції використовується мультимедійна презентація .

Перелік методів навчання, що використовуються у процесі вивчення дисципліни:

За типом пізнавальної діяльності:

- пояснювально-ілюстративний;
- репродуктивний;
- проблемного викладу;
- дослідницький;
- аналітичний;
- індуктивний;
- дедуктивний.

За основними етапами процесу:

- формування знань;
- формування умінь і навичок;
- застосування знань;
- узагальнення;
- закріплення;
- перевірка.

За системним підходом:

- стимулювання та мотивація;
- контроль та самоконтроль.

За джерелами знань:

- словесні – розповідь, пояснення, лекція;
- наочні – демонстрація, ілюстрація.

#### За рівнем самостійної розумової діяльності:

- проблемний;
  - частково-пошуковий;
  - дослідницький;
  - метод проблемного викладання.
- **Пояснювально-ілюстративний метод:** студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.
- **Репродуктивний метод:** застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.
- **Метод проблемного викладання:** використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання.
- **Пошуковий, або евристичний метод** використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом лектора, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.
- **Дослідницький метод:** після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

## **8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основні друковані джерела:**

1. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
2. Порошенко М.А. Інклюзивна освіта: навчальний посібник. Київ: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 300 с.
3. Гігієна праці / За ред. Ю.І. Кундієва. Київ: ВСВ «Медицина», 2011. 903 с.
4. Фізичний розвиток дітей раннього віку: метод. вказ. для студентів 3-го курсу мед. фак-тів / Т.В. Фролова, О.В. Атаманова, І.І. Терещенкова, А.С. Сенаторова. Харків: ХНМУ, 2020. 32 с.
5. Свистун Ю.Д. Гігієна спорту / Ю.Д. Свистун, О.П. Лаптев та ін. Львів, 2012. 214 с.
6. Свистун Ю.Д. Гігієна спорту: підручник / Ю.Д. Свистун, О.П. Лаптев, С.О. Полієвський, Х.Є. Шавель. Львів: ЛДУФК, 2014. 304 с.
7. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту / Ю.Д. Свистун, Х.Є. Гурінович. Львів: Українські технології, 2010. 342 с.
8. Авельцева Т.П., Молочний В.В. Роль батьків у збереженні та зміцненні здоров'я підлітків. Дніпропетровськ, 2013. 27 с.

9. Методичні рекомендації для проведення кампанії «Shop inventory» з визначення на ринку України найбільш безпечних засобів особистої гігієни та косметичної продукції, включаючи товари для дітей. Київ: ВЕГО Мама-86, 2016. 154 с.
10. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Гігієна дітей та підлітків» для студентів I курсу денної та заочної форм навчання спеціальності 016 Спеціальна освіта / Укладач: старший викладач Дуткевич-Іванська Ю.В. Ужгород, 2022. 55 с.

#### **Додаткова:**

1. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник / І.П. Аносов, В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидорук, Т.І. Станішевська, Л.В. Антоновська. Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. 433 с.
2. Гігієна дітей та підлітків: Підручник / І.І. Даценко, М.Б. Шагедін, Ю.І. Шашков. К.: Медицина, 2006. 350 с.
3. Гігієна дітей та підлітків: підручник / За ред. чл.- кор. АПН України, д.м.н., професора Берзінь. К.: Видавничий дім «Асканія», 2008. 303 с.
4. Принципи здорового харчування. Посібник для поліпшення якості роботи. К.: Ін-т кардіології АМН України, 2001. 30 с.
5. Пушкар М.П. Основи гігієни. К.: Олімпійська література, 2004. 128 с.
6. Нікберг І.І., Сергета І.В., Цимбалюк Л.І. Гігієна з основами екології. К.: Здоров'я, 2001. 504 с.
7. Бардов В.Г. Гігієна та екологія: Підручник для студентів ВНЗ / Бардов В.Г. та ін., К., 2006. 640 с.
8. Доценко І.І. Гігієна дітей та підлітків / І.І. Доценко, М.Б. Шагадін / Підручник. К.: Медицина. 2006р. 304с.
9. Корзун В.Н. Гігієна харчування: Підручник / В.Н. Корзун. К., 2003. 236 с.
10. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: навч. посібник / П.Д. Плахтій. Кам'янець-Подільський, 2003. 240 с.
11. Пушкар М.П. Основи гігієни / М.П. Пушкар. К.: Олімпійська література, 2004. 192 с.
12. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р. Сіренко, А.Т. Кисиневич, М.О. Сапронов // Навчальний посібник. Л.: 2005р. 144с.
13. Загальна гігієна: посібник до практичних занять / За ред. І.І. Даценко. Львів: Світ, 2001. 471 с.
14. Гігієна та екологія людини: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів / за заг.ред. В. Г. Бардова. К., 2005. 719 с.
15. Наказ МОЗ України від 20.02.2013 № 144 «Про затвердження Державних санітарних норм та правил «Гігієнічні вимоги до улаштування, утримання і режиму спеціальних загальноосвітніх шкіл (шкіл-інтернатів) для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, та навчально-реабілітаційних центрів» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0410-13>.
16. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу (ДСанПіН 5.5.2.008-01), затверджені Постановою Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001 № 63. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mozdocs.kiev.ua/view.php?id=2407>.
17. Постанова Кабінету Міністрів України від 23 квітня 2003 року № 585 «Про 25 встановлення строку навчання у загальноосвітніх навчальних закладах для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/585-2003-п>.
18. Положення про спеціальну загальноосвітню школу (школу-інтернат) для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 15 вересня 2008 року № 852 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z1502-12>.

### **Інформаційні ресурси в мережі Інтернет:**

1. Лекційний курс з дисципліни «Гігієна дітей та підлітків з основами валеології» (Платформа електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
2. Робоча програма дисципліни «Гігієна дітей та підлітків з основами валеології» (Платформа електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни (Платформа електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
4. Презентації до тем змістових модулів дисципліни (Платформа електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).

### Питання для контролю теоретичної успішності

1. Гігієна дітей та підлітків як наукова дисципліна.
2. Навколишнє середовище та його складові.
3. Основні завдання гігієни дітей та підлітків.
4. Особливості організму дітей та підлітків.
5. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків.
6. Руховий режим дитини і його гігієнічна характеристика.
7. Гігієнічні принципи фізичного виховання.
8. Поняття про особисту гігієну і компоненти, що її складають.
9. Критерії оцінки стану здоров'я дітей та підлітків. Особливості розподілу дітей та підлітків за групами здоров'я.
10. Поняття про біологічний та календарний вік. Показники рівня біологічного розвитку дітей та підлітків.
11. Фізичний розвиток як важливий критерій оцінки стану здоров'я. Основні показники фізичного розвитку дітей та підлітків.
12. Методи оцінки фізичного розвитку дітей та підлітків.
13. Методика комплексної оцінки стану здоров'я дітей та підлітків.
14. Порушення стану здоров'я дітей та захворювання, що зумовлені дією факторів навколишнього середовища та навчально-виховного процесу.
15. Гігієнічні вимоги до планування, облаштування, обладнання приміщень навчальних закладів.
16. Гігієнічні вимоги до мікроклімату, вентиляції та освітлення, а також санітарнотехнічного благоустрою приміщень навчальних закладів.
17. Гігієнічні вимоги до планування шкільного класу. Гігієнічні вимоги до розміщення парт у шкільному класі.
18. Гігієнічні вимоги до дитячих меблів, їх фізіологічне обґрунтування.
19. Поняття про шкільну зрілість. Гігієнічні основи та методика визначення функціональної готовності дитини до навчання у школі.
20. Визначення готовності дітей до навчання у школі.
21. Особливості розумової праці. Розумова і фізична працездатність дитини.
22. Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми у дітей.
23. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня школяра.
24. Гігієнічні вимоги до організації навчально-виховного процесу у сучасних загальноосвітніх закладах.
25. Гігієнічні принципи складання та оцінки режиму дня дітей і підлітків різних вікових груп.
26. Гігієнічні вимоги до розкладу занять у школі та методика його оцінки.
27. Гігієнічні вимоги до організації і методики проведення уроку.
28. Типи інтернатних закладів: умови зарахування та проживання дітей, а також умови їх вибуття.
29. Поняття, принципи та умови раціонального харчування дітей та підлітків.
30. Фізіологічне значення та основні функції харчування. Види харчування.
31. Добова витрата енергії, її основні складові частини.
32. Вітаміни (визначення поняття), їх класифікація та фізіологічна роль в організмі дитини.
33. Принципи харчування дітей різних вікових груп.
34. Дайте визначення поняття "загартовування". Основні види, принципи і способи організації загартовування дітей.
35. Назвіть основні складові програми здорового способу життя дітей та підлітків.

36. Біологічні ритми та стан здоров'я дітей та підлітків.

37. Біоритмологічні принципи раціональної організації повсякденної діяльності дітей та підлітків.

**Результати перегляду  
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)