

БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

**Методические рекомендации
для самостоятельной работы**

по учебной дисциплине

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Основная профессиональная образовательная программа –

программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность 44.02.05 Коррекционная педагогика в

начальном образовании

Вологда

Методические рекомендации для самостоятельной работы разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 183 от 13 марта 2018 г. и программой дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Разработчики:

Смирнова Э.А.

преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Пятушина И.Ю.

преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Одобрено на заседании ПЦК преподавателей естественно-научных дисциплин, математики и информатики

Учебная дисциплина Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Общие требования к самостоятельным работам, результаты которых представляются в печатном виде

Текст печатается шрифтом Times New Roman, размер – 12; междустрочный интервал – 1,5; абзацный отступ – 1,27; поля: по левому краю – 3 см, правому – 1,5 см, по верхнему и нижнему краю – 2 см. Размер текста в таблицах – 11.

Ссылки на используемую литературу приводятся в квадратных скобках – проставляется номер в соответствии со списком литературы, например: [7]. Ссылки на несколько источников из списка проставляются в квадратных скобках через запятую: [7, 13, 15]. В случае цитирования указываются не только номер источника из списка литературы, но и страницы, на которых изложен используемый материал. Номер источника и номер страницы разделяются знаком «точка с запятой», например: [7; 39].

Список литературы оформляется в полном соответствии с библиографическими требованиями; составляется в строгом алфавитном порядке авторов и названий работ, которые написаны коллективом авторов.

Учебная дисциплина **Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Введение

Самостоятельная работа 1.

Время на выполнение – 0,5 час.

Умения и знания, сформированность которых проверяется

Умение 2

У2 применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;

Знание1

З1 основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;

Содержание задания

1. Изучение дополнительной литературы по вопросу «особенности изучения дисциплины **Возрастная анатомия, физиология и гигиена**».
2. Написание эссе в рабочей тетради на тему «Зачем мне как учителю начальных классов изучать возрастную анатомию, физиологию и гигиену?» с использованием дополнительной литературы

Критерии оценивания:

Содержание материала, полнота, логичность и четкость изложения, степень осознанности материала, владение понятийным аппаратом.

Рекомендуемые источники:

1. . Дробинская, А. О. **Анатомия и физиология человека** : учебник для СПО / А. О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2018. – 414 с. –Текст электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/414667>
2. Сапин М. Р. **Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник для студ. образ. учреждений СПО / М. Р. Сапин, В.И. Сивоглазов.** – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 384 с.

Раздел 5. Нейрофизиологические аспекты поведения детей

Тема 5.2. Поведение как результат интегративной деятельности мозга

Самостоятельная работа 1

Время на выполнение 0,5 часа

Умения и знания, сформированность которых проверяется

Умение 3

У3 оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте;

Знания 7, 8

З7 основы гигиены детей и подростков

З8 гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза

Содержание задания

Проведение и оформление практической работы №9 **Определение типа высшей нервной деятельности.**

Ход работы

1. Характеристика типов ВНД (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик)
2. Тест на определение типа темперамента.

А как вы думаете, какой у вас тип темперамента?

Выберите и обведите под каждой цифрой один ответ, подсчитайте какие буквы у вас в ответах встречаются чаще.

1. А. Резки и прямолинейны в отношении с людьми
Б. Неустойчивы в интересах и склонностях
В. Молчаливы и не любите попусту болтать
Г. Затрудняетесь установить контакт с чужими людьми
2. А. Незлопамятны и необидчивы
Б. Веселы и жизнерадостны
В. Спокойны и хладнокровны
Г. Стеснительны и застенчивы
3. А. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми патологиями речью
Б. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами
В. Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без выраженных эмоций
Г. Обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота
4. А. Неустанно стремитесь к новому
Б. Тяготитесь однообразной, будничной, кропотливой работой
В. Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе
Г. Малоактивны и робки
5. А. Настойчивы в достижении поставленной цели
Б. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать
В. Постоянны в своих интересах
Г. Скрыты и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями

Форма отчетности

Сделайте вывод о том, какой у вас тип ВНД

Если у вас отмечено больше букв «А», то вы в большей степени – холерик, «Б» - сангвиник, «В» - флегматик, «Г» - меланхолик.

Критерии оценивания: Методическая правильность выполнения практической работы, правильно сделанные выводы, полнота и правильность ответов на вопросы.

Рекомендуемые источники:

1. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник для студ. образ. учреждений СПО / М. Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 384 с.

2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2018. — 414 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/414667>

3.Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В. В. Голубев. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 240 с.

Тема 5.3.

Работоспособность. Биологические ритмы

Самостоятельная работа 2

Время на выполнение 0,5 часа

Умения и знания, сформированность которых проверяется

Умение 3

У3 оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте;

Знания 7, 8

37 основы гигиены детей и подростков

38 гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза

Содержание задания

Проведение и оформление практической работы №10 Определение хронобиотипа

Ход работы

1. Дать определение хронобиотипа и выписать отличительные особенности.

С помощью предлагаемого теста определите свой хронобиотип. При выполнении тестового задания придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Прежде чем ответить, добросовестно прочитайте каждый вопрос.
2. Ответить необходимо на все вопросы в заданной последовательности.
3. На каждый вопрос надо ответить независимо от другого вопроса.
4. На каждый вопрос просьба ответить как можно откровеннее.
5. Выберите только один ответ

Вопросы с приложенными оценочными тестами

1. Когда вы предпочитаете вставать, если имеете совершенно свободный от планов день и можете руководствоваться только личными чувствами?

- | | |
|----------------|---|
| а) 5.00-7.30 | 4 |
| б) 8.00-9.30 | 3 |
| в) 10.00-12.00 | 2 |
| г) 12.00-13.00 | 1 |

2. Когда вы предпочитаете ложиться спать, если совершенно свободны от планов на вечер и можете руководствоваться только личными чувствами?

- | | |
|----------------|---|
| а) 20.00-22.00 | 4 |
| б) 22.30-00.30 | 3 |
| в) 00.30-03.00 | 2 |
| г) 03.00-04.00 | 1 |

3. Какова степень вашей зависимости от будильника, если утром вы должны вставать в определенное время?

- | | |
|------------------------------|---|
| 1) Совсем независим | 4 |
| 2) Иногда зависим | 3 |
| 3) В большой степени зависим | 2 |
| 4) Полностью зависим | 1 |

4. Как легко вы встаете утром при обычных условиях?

- | | |
|-----------------|---|
| 1) Очень тяжело | 1 |
|-----------------|---|

- 2) Относительно тяжело 2
- 3) Сравнительно легко 3
- 4) Очень легко 4

5. Как вы деятельны в первые полчаса после утреннего вставания?

- 1) Большая вялость 1
- 2) Небольшая вялость 2
- 3) Относительно деятелен 3
- 4) Очень деятелен 4

6. Какой у вас аппетит после утреннего вставания в первые полчаса?

- 1) Совсем нет аппетита 1
- 2) Слабый аппетит 2
- 3) Сравнительно хороший аппетит 3
- 4) Очень хороший аппетит 4

7. Как вы себя чувствуете в первые полчаса после утреннего вставания?

- 1) Очень усталым 1
- 2) Усталость в небольшой степени 2
- 3) Относительно бодр 3
- 4) Очень бодр 4

8. Если у вас на следующий день нет никаких обязанностей, когда вы ложитесь спать по сравнению с вашим обычным временем отхода ко сну?

- 1) Всегда или почти всегда в обычное время 4
- 2) Позднее обычного менее чем на 1 час 3
- 3) На 1–2 часа позднее обычного 2
- 4) Позднее обычного больше, чем на 2 часа 1

9. Вы решили заниматься физкультурой (физзарядкой, физической тренировкой). Ваш друг предложил заниматься дважды в неделю, по 1 часу утром, между 7 и 8 часами. Будет ли это благоприятным временем для вас?

- 1) Мне это время очень благоприятно 4
- 2) Для меня это время относительно приемлемо 3
- 3) Мне будет относительно трудно 2
- 4) Мне будет очень трудно 1

10. В какое время вечером вы так сильно устаете, что должны идти спать?

- 21.00 4
- 22.00 3
- 23.00 2
- 00.00 1

11. Вас собираются нагрузить 2-часовой работой в период наивысшего уровня вашей работоспособности. Какой из четырех данных сроков вы выберете, если вы совершенно свободны от дневных планов и можете руководствоваться только личными чувствами?

- 1) 8.00 – 10.00 6
- 2) 11.00 – 13.00 4
- 3) 15.00 – 17.00 2
- 4) 19.00 – 21.00 0

12. Если вы ложитесь спать в 23.00, то какова степень вашей усталости?

- 1) Очень усталый 5
- 2) Относительно усталый 3
- 3) Слегка усталый 2
- 4) Совсем не усталый 0

13. Какие-то обстоятельства заставили вас лечь спать на несколько часов позднее обычного. На следующее утро нет необходимости вставать в обычное для вас время.

Какой из четырех указанных возможных вариантов будет соответствовать вашему состоянию?

- | | |
|---|---|
| 1) Я просыпаюсь в обычное время и не хочу спать | 4 |
| 2) Я просыпаюсь в обычное время и продолжаю дремать | 3 |
| 3) Я просыпаюсь в обычное время и снова засыпаю | 2 |
| 4) Я просыпаюсь позднее, чем обычно | 1 |

14. Вам предстоит какая-либо работа или отъезд ночью, между 4 и 6 часами. На следующий день у вас нет никаких обязанностей. Какую из следующих возможностей вы выберете?

- | | |
|--|---|
| 1) Сплю сразу после ночной работы | 1 |
| 2) Перед ночной работой дремлю, а после нее сплю | 2 |
| 3) Перед ночной работой сплю, а после нее дремлю | 3 |
| 4) Полностью высыпаюсь перед ночной работой | 4 |

15. Вы должны в течение 2-х часов выполнять тяжелую физическую работу. Какие часы вы выберете, если у вас полностью свободный график дня, и вы можете руководствоваться только личными чувствами?

- | | |
|----------------|---|
| 1) 8.00-10.00. | 4 |
| 2) 11.00-13.00 | 3 |
| 3) 15.00-17.00 | 2 |
| 4) 19.00-21.00 | 1 |

16. У вас возникло решение серьезно заниматься закаливанием организма. Друг предложил делать это дважды в неделю, по 1 часу, между 22 и 23 часами. Как вас будет устраивать это время?

- | | |
|---|---|
| 1) Да, полностью устраивает. Буду в хорошей форме | 1 |
| 2) Буду в относительно хорошей форме | 2 |
| 3) Через некоторое время буду в плохой форме | 3 |
| 4) Нет, это время меня не устраивает | 4 |

17. Представьте, что вы сами можете выбрать график своего рабочего времени. Какой 5-часовой непрерывный график работы вы выберете, чтобы работа стала для вас интереснее и приносила большее удовлетворение?

18. В какой час суток вы чувствуете себя «на высоте»?

19. Иногда говорят «утренний человек» и «вечерний человек». К какому типу вы себя относите?

- | | |
|---|---|
| 1) Четко к утреннему типу — «Жаворонок» | 6 |
| 2) Скорее к утреннему типу, чем к вечернему | 4 |
| 3) Индифферентный тип — «Голубь» | 3 |
| 4) Скорее к вечернему типу, чем к утреннему | 2 |
| 5) Четко к вечернему типу — «Сова» | 0 |

Форма отчетности

Определите свой хронобиотип и сделайте вывод о том, какой у вас хронобиотип

Схема оценки хронобиологического типа человека по тесту

«Жаворонок» (четко выраженный утренний тип)	69 баллов
Слабо выраженный утренний тип	59–68 баллов
«Голубь» (индифферентный тип)	42–58 баллов
Слабо выраженный вечерний тип	32–41 баллов
«Сова» (сильно выраженный вечерний тип)	31 балл

Критерии оценивания: Методическая правильность выполнения практической работы, правильно сделанные выводы, полнота и правильность ответов на вопросы.

Рекомендуемые источники:

1. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник для студ. образ. учреждений СПО / М. Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 384 с.

2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2018. — 414 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/414667>

3. Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В. В. Голубев. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 240 с.

Раздел 6. Опорно-двигательный аппарат детей. Гигиенические требования к оборудованию образовательных учреждений

Тема 6.1. Опорно-двигательный аппарат детей. Гигиенические требования к оборудованию образовательных учреждений

Самостоятельная работа 1.

Время на выполнение – 0,5 час.

Умения и знания, сформированность которых проверяется

Умение 3

У3 оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте

Знания 7, 8

37 основы гигиены детей и подростков

38 гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза

Содержание задания

1. Изучение метода определения плоскостопия по инструкции для выполнения практических работ 2. Проведение практической работы №12 «Анализ отпечатка стопы».

Ход работы

Испытуемый встает мокрыми босыми ногами на лист чистой бумаги. Получившийся отпечаток обводят карандашом или раскрашивают краской (фломастером). Далее сравнивается полученный отпечаток с рисунком (возьмите у преподавателя).

Форма отчетности

Сравните полученный отпечаток с рисунком. Сделайте вывод о наличии плоскостопия. Письменно ответьте на вопросы: 1. Каковы причины плоскостопия? 2. Каковы последствия плоскостопия для работы организма? 3. Каковы меры профилактики плоскостопия у детей?

Критерии оценивания: Методическая правильность выполнения практической работы, правильно сделанные выводы, полнота и правильность ответов на вопросы.

Рекомендуемые источники:

1. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник для студ. образ. учреждений СПО / М. Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 384 с.

2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего

профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2018. — 414 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/414667>

3.Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В. В. Голубев. — 2-е изд., стер. — Москва: Академия, 2013. — 240 с.