

**БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж»**

**Методические рекомендации  
по выполнению самостоятельной работы**

по учебной дисциплине

**Возрастная анатомия, физиология и гигиена  
основной профессиональной образовательной программы  
специальностей СПО углубленной подготовки  
050715 Коррекционная педагогика в начальном образования**

*Автор:*

*Смирнова Э.А., преподаватель*

Рассмотрено на заседании ПЦК

«    » *август* 20 12

Председатель ПЦК

*Косиц* / *О.Н. Косцова*

**Вологда  
2012**

## 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 – 14; 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 – 12.

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.

## **Раздел 2. Общие закономерности роста и развития детей.**

### **Тема 2.1. Индивидуальное развитие организма**

#### **Самостоятельная работа 1.**

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Знания**

*Знать основные понятия по закономерностям роста и развития детей;*

Содержание задания:

Заполнение таблицы в рабочей тетради:

Органоиды животной клетки		
Органоид	Строение	Функции
Ядро и ядрышко		
Цитоплазма		
Митохондрии		
Эндоплазматическая сеть		
Комплекс Гольджи		
Рибосомы		
Лизосомы		

Критерии оценивания:

Полнота и правильность заполнения таблицы, краткость и четкость формулировок, отсутствие биологических ошибок.

Рекомендуемые источники:

1. Биология. Человек: Учеб. для 8 кл. общеобразоват. Учреждений / Д.В. Колесов, Р.Д.Маш, И.Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 336с.
2. Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.
3. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. Вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2000. – 456 с.
4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

5. Цузмер А.М. Человек. Анатомия, физиология, гигиена. Учеб. для 8 кл. средней школы / А.М. Цузмер, О.Л. Петришина. – 17-изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 238 с.: ил.

## **Тема 2.2. Основные закономерности роста и развития детей**

### **Самостоятельная работа 1.**

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Знания**

*З1 знание основных понятий по закономерностям роста и развития детей;*

*З9 знание основных закономерностей роста и развития детей;*

Содержание задания:

Изучение дополнительной литературы и составление конспекта по вопросу «Способы оценки биологического возраста».

Критерии оценивания:

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

План конспекта:

1. Понятие биологического и хронологического возраста.
2. Способы определения биологического возраста (зубная зрелость, костная зрелость, половая зрелость, морфологическая зрелость).
3. Соотношение биологического и хронологического возраста (понятие акселерации и ретардации).

Рекомендуемые источники:

1. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология: учебник / Е.К. Ермоленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 464 с.
2. Сухарев А.Г. Закономерности роста и развития детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Всесоюзный научно-исследовательский центр профилактической медицины, 1989. – 41 с.
3. Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.

## **Раздел 3. Развитие систем регуляции организма**

### **Тема 3.1. Гуморальная регуляция функций**

#### **Самостоятельная работа 1.**

**Время на выполнение – 1 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Умения**

*У1 умение определять расположение и строение систем регуляции работы организма;*

#### **Знания**

*З2 знание основных понятий по гуморальной регуляции функций;*

*З10 знание строения и функций систем регуляции организма*

*З14 знание физиологических механизмов регуляции функций;*

Содержание задания

Составление схемы гипоталамо-гипофизарной системы с использованием материала учебника.

Критерии оценки:

Правильность и аккуратность отображения схемы, соблюдение требований к педагогическому рисунку.

Рекомендуемые источники:

1. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. Вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2000. – 456 с.
2. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 1999. – 448 с.

### **Тема 3.2. Нервная регуляция функций**

#### **Самостоятельная работа 1.**

**Время на выполнение – 0,5 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Знания**

*ЗЗ знание основных понятий по нервной регуляции функций;*

*З10 знание строения и функций систем регуляции организма*

#### Содержание задания

Выполнение рисунка нейрона в рабочей тетради с использованием материала учебника.

#### Критерии оценки:

Правильность и аккуратность, соблюдение требований к педагогическому рисунку.

#### Рекомендуемые источники:

1. Биология. Человек: Учеб. для 8 кл. общеобразоват. Учреждений / Д.В. Колесов, Р.Д.Маш, И.Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 336с.
2. Хрипкова А.Г. Физиология человека. Пособие для факультативных занятий в 9-10 кл. / А.Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 1971. – 160 с.
3. Цузмер А.М. Человек. Анатомия, физиология, гигиена. Учеб. для 8 кл. средней школы / А.М. Цузмер, О.Л. Петришина. – 17-изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 238 с.

#### **Самостоятельная работа 2.**

**Время на выполнение – 0,5 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Знания**

*ЗЗ знание основных понятий по нервной регуляции функций;*

*З10 знание строения и функций систем регуляции организма*

#### Содержание задания

Выполнение рисунка синапса в рабочей тетради с использованием материала учебника.

#### Критерии оценки:

Правильность и аккуратность, соблюдение требований к педагогическому рисунку.

#### Рекомендуемые источники:

1. Биология. Человек: Учеб. для 8 кл. общеобразоват. Учреждений / Д.В. Колесов, Р.Д.Маш, И.Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 336с.
2. Хрипкова А.Г. Физиология человека. Пособие для факультативных занятий в 9-10 кл. / А.Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 1971. – 160 с.
3. Цузмер А.М. Человек. Анатомия, физиология, гигиена. Учеб. для 8 кл. средней школы / А.М. Цузмер, О.Л. Петришина. – 17-изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 238 с.

#### **Самостоятельная работа 3.**

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Умения**

*У5 умение применять знания по физиологии высшей нервной деятельности в профессиональной деятельности;*

#### **Знания**

- 33 знание основных понятий по нервной регуляции функций;*  
*35 знание основных понятий по нейрофизиологическим аспектам поведения детей;*  
*310 знание строения и функций систем регуляции организма*  
*319 знание возрастных особенностей условнорефлекторной деятельности;*

Содержание задания

Изучение дополнительной литературы по проблеме леворукости детей и составление методических рекомендаций по адаптации леворуких детей к обучению в школе.

Критерии оценки:

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

Рекомендуемые источники:

1. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека: Учебник / Н. А. Агаджанян, И.Г. Власова, Н.В. Ермакова, В.И. Торшин. – 2-е изд, испр. – М.: Изд-во РУДН, 2005. – 408 с.
2. Воронин Л.Г. Физиология высшей нервной деятельности и психология. Пособие для факультативных занятий в 9-10 классах / Л.Г. Воронин. – М.: Просвещение, 1970. – 224с.
3. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 399 с.

**Раздел 4. Морфофункциональные особенности сенсорных систем организма детей**

**Тема 4.1. Морфофункциональные особенности сенсорных систем организма детей**

**Самостоятельная работа 1.**

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

**Умения**

*У2 умение определять расположение и строение сенсорных систем организма;*

*У7 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на сенсорные системы организма детей;*

**Знания**

*34 знание основных понятий по сенсорным системам организма;*

*311 знание строения и функций сенсорных систем организма;*

Содержание задания

Изучение дополнительной литературы и составление конспекта по теме «Морская болезнь: причины и профилактика».

Критерии оценки:

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

Рекомендуемые источники:

1. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 1999. – 448 с.
2. Биология. Человек: Учеб. для 8 кл. общеобразоват. Учреждений / Д.В. Колесов, Р.Д.Маш, И.Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 336с.
3. Хрипкова А.Г. Физиология человека. Пособие для факультативных занятий в 9-10 кл. / А.Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 1971. – 160 с.
4. Цузмер А.М. Человек. Анатомия, физиология, гигиена. Учеб. для 8 кл. средней школы / А.М. Цузмер, О.Л. Петришина. – 17-изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 238 с.

**Раздел 5. Нейрофизиологические аспекты поведения детей.**

## Тема 5.1. Формы поведения

### Самостоятельная работа 1.

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Знания**

*35 знание основных понятий по нейрофизиологическим аспектам поведения детей;*

#### Содержание задания

Изучение дополнительной литературы и составление конспекта по вопросу «Инстинкты и их роль в жизнедеятельности».

#### Критерии оценивания:

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

#### Рекомендуемые источники:

1. Биология. Человек: Учеб. для 8 кл. общеобразоват. Учреждений / Д.В. Колесов, Р.Д.Маш, И.Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 336с.
2. Воронин Л.Г. Физиология высшей нервной деятельности и психология. Пособие для факультативных занятий в 9-10 классах / Л.Г. Воронин. – М.: Просвещение, 1970. – 224с.
3. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 399 с.
4. Цузмер А.М. Человек. Анатомия, физиология, гигиена. Учеб. для 8 кл. средней школы / А.М. Цузмер, О.Л. Петришина. – 17-изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 238 с.

### Самостоятельная работа 2.

**Время на выполнение – 1 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Умения**

*У5 умение применять знания по физиологии высшей нервной деятельности в профессиональной деятельности;*

*У9 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на поведение детей;*

#### **Знания**

*35 знание основных понятий по нейрофизиологическим аспектам поведения детей;*

*319 знание возрастных особенностей условнорефлекторной деятельности;*

#### Содержание задания

Подбор примеров разных видов торможения условных рефлексов с использованием материала учебника: внешнее торможение (запредельное, встреча двух возбуждений), внутреннее торможение (дифференцировка, запаздывание, угасание, условный тормоз).

#### Критерии оценивания:

Правильность и содержание примеров, осознанное применение знаний, использование примеров из профессиональной сферы.

#### Рекомендуемые источники:

1. Тонкова-Ямпольская Р.В. Основы медицинских знаний: Учеб. пособие для учащихся пед. Училищ / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток, И.Н. Алферова. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1986. – 319 с.
2. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 399 с.
3. Воронин Л.Г. Физиология высшей нервной деятельности и психология. Пособие для факультативных занятий в 9-10 классах / Л.Г. Воронин. – М.: Просвещение, 1970. – 224с.

## **Тема 5.2. Поведение как результат интегративной деятельности мозга**

### **Самостоятельная работа 1.**

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Умения**

*У5 умение применять знания по физиологии высшей нервной деятельности в профессиональной деятельности;*

*У9 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на поведение детей;*

#### **Знания**

*З5 знание основных понятий по нейрофизиологическим аспектам поведения детей;*

*З19 знание возрастных особенностей условнорефлекторной деятельности;*

#### Содержание задания

Изучение дополнительной литературы и составление конспекта по вопросу «Развитие эмоциональной сферы у детей».

#### План конспекта:

1. Определение и классификация эмоций.
2. Особенности эмоциональной сферы дошкольников.
3. Особенности эмоциональной сферы младших школьников.

#### Критерии оценивания:

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

#### Рекомендуемые источники:

1. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 399 с.
2. Воронин Л.Г. Физиология высшей нервной деятельности и психология. Пособие для факультативных занятий в 9-10 классах / Л.Г. Воронин. – М.: Просвещение, 1970. – 224с.

### **Самостоятельная работа 2.**

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Умения**

*У5 умение применять знания по физиологии высшей нервной деятельности в профессиональной деятельности;*

*У9 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на поведение детей;*

#### **Знания**

*З5 знание основных понятий по нейрофизиологическим аспектам поведения детей;*

*З19 знание возрастных особенностей условнорефлекторной деятельности;*

#### Содержание задания

Изучение дополнительной литературы и составление конспекта по вопросу «Профилактика нарушений ВВД у детей».

#### Критерии оценивания:

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

#### План конспекта:

1. Неадекватное поведение детей:
  - 1.1. Формы неадекватного поведения детей.
  - 1.2. Причины возникновения неадекватного поведения детей.
  - 1.3. Методы ликвидации форм неадекватного поведения.
2. Неврозы у детей:
  - 2.1. Формы неврозов.

## 2.2. Лечение и профилактика неврозов.

### Рекомендуемые источники:

1. Тонкова-Ямпольская Р.В. Основы медицинских знаний: Учеб. пособие для учащихся пед. Училищ / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток, И.Н. Алферова. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1986. – 319 с.
2. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 399 с.

## **Тема 5.3. Биологические ритмы**

### **Самостоятельная работа 1.**

#### **Время на выполнение – 2 час.**

#### Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Умения**

*У5 умение применять знания по физиологии высшей нервной деятельности в профессиональной деятельности;*

*У9 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на поведение детей;*

#### Содержание задания

Изучение дополнительной литературы по вопросу «Гигиена сна» и составление памятки с правилами, которые следует соблюдать для сохранения здорового сна.

#### Критерии оценивания:

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

### Рекомендуемые источники:

1. Биология. Человек: Учеб. для 8 кл. общеобразоват. Учреждений / Д.В. Колесов, Р.Д.Маш, И.Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 336с.
2. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека: Пособие для учащихся / И.Д. Зверев. – 3-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.
3. Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний: Учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 1999. – 144 с.
4. Сухов А.Г. Режим дня – залог здоровья / А.Г. Сухов. – М.: Медицина, 1988. – 31 с.
5. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещения, 1990. – 319 с.
6. Цузмер А.М. Человек. Анатомия, физиология, гигиена. Учеб. для 8 кл. средней школы / А.М. Цузмер, О.Л. Петришина. – 17-изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 238 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 – 1 час.**

#### Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Умения**

*У8 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на формирование скелета детей;*

*У12 умение проводить мероприятия по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;*

#### **Знания**



36 знание основных понятий по опорно-двигательному аппарату;  
312 знание строения и функций опорно-двигательного аппарата;  
316 знание физиологических механизмов работы опорно-двигательного аппарата;  
325 знание основ гигиены опорно-двигательного аппарата;

#### Содержание задания

Проведение практической работы №11 «Определение наличия плоскостопия».

#### 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.

### **Самостоятельная работа 2.**

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Умения**

У15 умение обеспечивать соблюдение гигиенических требований к оборудованию учебного кабинета;

#### **Знания**

333 знание гигиенических требований к оборудованию учебного помещения;

#### Содержание задания

Изучение дополнительной литературы и составление конспекта по вопросу «Гигиенические требования к зданию и помещениям школы».

#### План конспекта:

1. Требования к зданию школы:
  - 1.1. виды помещений и их рекомендуемая площадь;
  - 1.2. размещение учебных помещений начальной школы;
  - 1.3. рекомендуемая площадь учебных кабинетов и спортивного зала;
  - 1.4. требования к стенам, потолкам и полам.
2. Требования к помещениям и оборудованию школы:
  - 2.1. виды и размеры школьной мебели;
  - 2.2. правила расстановки мебели в кабинете, размеры проходов и расстояний;
  - 2.3. правила посадки детей в кабинете;
  - 2.4. требования к классной доске.

#### Критерии оценивания:

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

#### Рекомендуемые источники:

1. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
2. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

**Раздел 7. Морфофункциональные особенности вегетативных систем. Гигиена.  
Возрастные особенности систем  
Тема 7.1. Кровь и кровообращение**

**Самостоятельная работа 1.**

**Время на выполнение – 1 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

**Знания**

*З7 знание основных понятий по вегетативным системам;*

*З13 знание строения и функций вегетативных систем организма и кожи;*

Содержание задания:

Изучение строения и функций клеток крови и заполнение таблицы в тетради:

Клетки крови				
Группа клеток	Строение	Функции	Количество в 1 мл крови	Место образования клеток
1. Эритроциты				
2. Лейкоциты				
3. Тромбоциты				

Критерии оценивания:

Полнота и правильность заполнения таблицы, краткость и четкость формулировок, отсутствие биологических ошибок.

Рекомендуемые источники:

3. Биология. Человек: Учеб. для 8 кл. общеобразоват. Учреждений / Д.В. Колесов, Р.Д.Маш, И.Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 336с.
4. Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.
5. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. Вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2000. – 456 с.
6. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
7. Цузмер А.М. Человек. Анатомия, физиология, гигиена. Учеб. для 8 кл. средней школы / А.М. Цузмер, О.Л. Петришина. – 17-изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 238 с.: ил.

**Самостоятельная работа 2.**

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

**Умения**

*У10 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на работу вегетативных систем организма детей;*

**Знания**

*З7 знание основных понятий по вегетативным системам;*

*З13 знание строения и функций вегетативных систем организма и кожи;*

Содержание задания

Изучение дополнительной литературы и составление конспекта по вопросу «Иммунитет, аллергия и анафилаксия у детей».

План конспекта:

1. Понятие неспецифической и специфической защиты, иммунитет, антигены и антитела.
2. Виды иммунитета (естественный (врожденный и приобретенный) и искусственный (активный и пассивный)).
3. Понятие и признаки аллергии у детей.
4. Понятие, признаки и меры первой помощи при анафилактическом шоке.

#### Критерии оценивания:

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

#### Рекомендуемые источники:

1. Соколова Т.С. Аллергические заболевания у детей / Т.С. Соколова, И.И. Степанова. – М.: Знание, 1972. – 48 с.
2. Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний: Учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 1999. – 144 с.
3. Тонкова-Ямпольская Р.В. Основы медицинских знаний: Учеб. пособие для учащихся пед. Училищ / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток, И.Н. Алферова. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1986. – 319 с.
4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

### **Тема 7.2. Возрастные особенности дыхательной системы**

#### **Самостоятельная работа 1.**

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Умения**

*У10 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на работу вегетативных систем организма детей;*

*У16 умение обеспечивать соблюдение гигиенических требований к состоянию воздуха учебных помещений;*

#### **Знания**

*З29 знание гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья вегетативных систем;*

*З30 знание основ профилактики инфекций дыхательной, пищеварительной и выделительной систем;*

#### Содержание задания:

Изучение дополнительной литературы по вопросу «Профилактика инфекционных заболеваний у детей» и составление памятки с правилами.

#### Критерии оценивания:

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

#### Рекомендуемые источники:

1. Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний: Учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 1999. – 144 с.
2. Тонкова-Ямпольская Р.В. Основы медицинских знаний: Учеб. пособие для учащихся пед. Училищ / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток, И.Н. Алферова. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1986. – 319 с.
3. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

### **Тема 7.3. Возрастные особенности системы органов пищеварения**

#### **Самостоятельная работа 1.**

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Умения**

*У10 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на работу вегетативных систем организма детей;*

**Знания**

*326 знание основ гигиены вегетативных систем (дыхания, пищеварения, выделения, кожи и терморегуляции);*

*329 знание гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья вегетативных систем;*

Содержание задания:

Изучение дополнительной литературы по вопросу «Профилактика пищевых отравлений у детей» и составление памятки с правилами.

Критерии оценивания:

Содержание материала, полнота, логичность и четкость изложения, степень осознанности материала.

Рекомендуемые источники:

1. Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Л.С. Трофименко. – М.: Мастерство: Высшая школа, 2000. – 192 с.
2. Тонкова-Ямпольская Р.В. Основы медицинских знаний: Учеб. пособие для учащихся пед. училищ / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток, И.Н. Алферова. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1986. – 319 с.
3. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

**Самостоятельная работа 2.**

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

**Умения**

*У10 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на работу вегетативных систем организма детей;*

*У13 умение проводить мероприятия по профилактике кишечных инфекций;*

**Знания**

*326 знание основ гигиены вегетативных систем (дыхания, пищеварения, выделения, кожи и терморегуляции);*

*329 знание гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья вегетативных систем;*

*330 знание основ профилактики инфекций дыхательной, пищеварительной и выделительной систем;*

Содержание задания:

Изучение дополнительной литературы по вопросу «Кишечные инфекции у детей и их профилактика» и составление памятки с правилами.

Критерии оценивания:

Содержание материала, полнота, логичность и четкость изложения, степень осознанности материала.

Рекомендуемые источники:

1. Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Л.С. Трофименко. – М.: Мастерство: Высшая школа, 2000. – 192 с.
2. Тонкова-Ямпольская Р.В. Основы медицинских знаний: Учеб. пособие для учащихся пед. училищ / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток, И.Н. Алферова. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1986. – 319 с.

3. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

#### Тема 7.4. Обмен веществ энергии. Питание. Гигиена питания

##### Самостоятельная работа 1.

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

##### **Умения**

У10 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на работу вегетативных систем организма детей;

##### **Знания**

З17 знание физиологических механизмов работы вегетативных систем (кровообращения, дыхания, пищеварения, обмена веществ, мочеобразования);

Содержание задания:

Изучение дополнительной литературы и составление конспекта по вопросу «Роль воды в организме».

Критерии оценивания:

Содержание материала, полнота, логичность и четкость изложения, степень осознанности материала.

Рекомендуемые источники:

1. Биология. Человек: Учеб. для 8 кл. общеобразоват. Учреждений / Д.В. Колесов, Р.Д.Маш, И.Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 336с.
2. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека: Пособие для учащихся / И.Д. Зверев. – 3-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.
3. Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Л.С. Трофименко. – М.: Мастерство: Высшая школа, 2000. – 192 с.
4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещенеи, 1990. – 319 с.

##### Самостоятельная работа 2.

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

##### **Умения**

У10 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на работу вегетативных систем организма детей;

##### **Знания**

З7 знание основных понятий по вегетативным системам;

З13 знание строения и функций вегетативных систем организма и кожи;

З17 знание физиологических механизмов работы вегетативных систем (кровообращения, дыхания, пищеварения, обмена веществ, мочеобразования);

З29 знание гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья вегетативных систем;

Содержание задания:

Изучение дополнительной литературы по вопросу «Признаки недостатка витаминов в организме. Профилактика авитаминозов» и заполнение таблицы:

Признаки недостатка витаминов в организме. Профилактика авитаминозов		
Витамин	Признаки недостатка витамина в организме	Продукты питания, богатые витамином
Жирорастворимые витамины		
Витамин А		

Витамин Д		
Витамин Е		
Водорастворимые витамины		
Витамин С		
Витамин В <sub>1</sub>		
Витамин В <sub>6</sub>		
Витамин В <sub>12</sub>		

Критерии оценивания:

Полнота и правильность заполнения таблицы, краткость и четкость формулировок, научность информации, отсутствие биологических ошибок.

Рекомендуемые источники:

1. Биология. Человек: Учеб. для 8 кл. общеобразоват. Учреждений / Д.В. Колесов, Р.Д.Маш, И.Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 336с.
2. Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Л.С. Трофименко. – М.: Мастерство: Высшая школа, 2000. – 192 с.
3. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещения, 1990. – 319 с.
4. Павлоцкая Л.Ф. Физиология питания: Учеб. для технол. и товаровед. фак. тогр. вузов / Л.Ф. Павлоцкая, Н.В. Дуденко, М.М. Эйдельман. – М.: Высшая школа, 1989. – 368 с.

### Тема 7.5. Возрастные особенности системы выделения

#### Самостоятельная работа 1.

**Время на выполнение – 2 час.**

Умения и знания, сформированность которых проверяется

**Умения**

*У10 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на работу вегетативных систем организма детей;*

*У14 умение проводить мероприятия по профилактике заболеваний мочевыделительной системы;*

**Знания**

*З17 знание физиологических механизмов работы вегетативных систем (кровообращения, дыхания, пищеварения, обмена веществ, мочеобразования);*

*З29 знание гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья вегетативных систем;*

*З30 знание основ профилактики инфекций дыхательной, пищеварительной и выделительной систем;*

Содержание задания:

Изучение дополнительной литературы по вопросу «Профилактика заболеваний мочевыделительной системы у детей» и составление памятки с правилами.

Критерии оценивания:

Содержание материала, полнота, логичность и четкость изложения, степень осознанности материала.

Рекомендуемые источники:

1. Тонкова-Ямпольская Р.В. Основы медицинских знаний: Учеб. пособие для учащихся пед. Училищ / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток, И.Н. Алферова. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1986. – 319 с.
2. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

## Тема 7.6. Терморегуляция организма ребёнка. Гигиенические требования к одежде и обуви

### Самостоятельная работа 1.

Время на выполнение – 2 час.

Умения и знания, сформированность которых проверяется

#### **Умения**

У10 умение оценивать факторы внешней среды с т. зрения их влияния на работу вегетативных систем организма детей;

#### **Знания**

З26 знание основ гигиены вегетативных систем (дыхания, пищеварения, выделения, кожи и терморегуляции);

#### Содержание задания:

Изучение дополнительной литературы по вопросу «Профилактика кожных заболеваний» и составление памятки с правилами.

#### Критерии оценивания:

Содержание материала, полнота, логичность и четкость изложения, степень осознанности материала.

#### Рекомендуемые источники:

1. Биология. Человек: Учеб. для 8 кл. общеобразоват. Учреждений / Д.В. Колесов, Р.Д.Маш, И.Н. Беляев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 336с.
2. Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний: Учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 1999. – 144 с.
3. Цузмер А.М. Человек. Анатомия, физиология, гигиена. Учеб. для 8 кл. средней школы / А.М. Цузмер, О.Л. Петришина. – 17-изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 238 с.
4. Тонкова-Ямпольская Р.В. Основы медицинских знаний: Учеб. пособие для учащихся пед. Училищ / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток, И.Н. Алферова. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1986. – 319 с.
5. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.