



ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ШКІЛЬНА ГІГІЄНА

ЛАБОРАТОРНИЙ
ПРАКТИКУМ

"МЕДОБОРИ-2006"
видавництво

Міністерство освіти і науки України
Київський національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова
Подільський державний аграрно-технічний університет
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

С. В. Страшко
Д. П. Плахтій
Л. С. Соколенко

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ШКІЛЬНА ГІГІЄНА

**ЛАБОРАТОРНИЙ
ПРАКТИКУМ**

м. Кам'янець-Подільський



2017

УДК 612.766:796
ББК 28.70я73+51.28я73
В43

Рецензенти:

Гончаренко М.С., доктор медичних наук, професор Одеського національного університету ім. В. Н. Каразіна;
Бодян О.П., кандидат біологічних наук, професор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Страшко С. В.

В43 Вікова фізіологія і шкільна гігієна. Лабораторний практикум : навчально-методичний посібник / С. В. Страшко, Д. П. Плахтій, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2017. – 144 с.

Лабораторний практикум побудований у відповідності із завданнями навчального курсу «Вікова фізіологія та шкільна гігієна», передбачени програмою вищої педагогічної школи для студентів ВНЗ III-IV рівні акредитації.

За структурою навчальний посібник побудований як робочий зошит для проведення лабораторних занять. Кожним заняттям передбачено самостійне виконання студентами лабораторних робіт з аналізом отриманих результатів (науково-дослідна робота). Посібник включає в себе ситуаційні запитання і завдання (самостійна робота), індивідуальні науково-дослідні завдання та додатки.

УДК 612.766:796
ББК 28.70я73+51.28я73

*Друкується згідно з рішенням вченої ради
Київського національного педагогічного університету
імені М. П. Драгоманова, протокол № 11 від 23.02.2016 р.*

© Плахтій Д. П., 2017

ЗМІСТ

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ	4
ПЕРЕДМОВА.....	6
МОДУЛЬ I. Основи вікової фізіології	7
Тема 1 Загальні закономірності розвитку дітей та підлітків	7
Тема 2. Вікові особливості нервової і гуморальної регуляції функцій.....	14
Тема 3. Вікові особливості функціонування опорно-рухового апарату.....	19
Тема 4. Вікові особливості функціонування аналізаторів	26
Тема 5. Вікові особливості вищої нервової діяльності дітей і підлітків	30
Тема 6. Вікові особливості обміну речовин та енергії.....	40
Тема 7. Вікові особливості теплообміну. Загартування.....	47
Тема 8. Вікові особливості системи крові і кровообігу.....	52
Тема 9. Вікові особливості системи дихання.....	58
МОДУЛЬ II. Основи шкільної гігієни і валеології	66
Тема 1. Здоров'я людини як найвища соціальна цінність.....	66
Тема 2. Захворювання девіантної поведінки школярів та їх профілактика.....	73
Тема 3. Гігієнічні основи організації раціонального харчування.....	80
Тема 4. Біоритми і режим дня дітей та підлітків	87
Тема 5. Чинники ризику, стрес і здоров'я людини.....	91
Тема 6. Рухова активність і здоров'я людини.....	100
Тема 7. Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі	105
Тема 8. Домашнє насильство як прояв гендерної дискримінації... ..	109
ДОДАТКИ	112
ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАУКОВО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)	125
ВАРІАНТИ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ.....	127
ЛІТЕРАТУРА	139

Навчальне видання

**Страшко Станіслав Васильович
Плахтій Данило Петрович
Соколенко Людмила Степанівна**

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ШКІЛЬНА ГІГІЄНА

**ЛАБОРАТОРНИЙ
ПРАКТИКУМ**

Підписано до друку 09.03.2017. Формат 60x84/16.
Гарнітура Times. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 10,87.
Наклад 1000 прим. Зам. № 51.

Підготовлено до друку у видавництві ПП «Медобори-2006»
32343, Хмельницька обл., Кам'янець-Подільський р-н,
с. Довжок, пров. Радянський, ба. Тел./факс (03849) 9-09-45.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №3025 від 09.11.2007 р.
www.medobory2006.com.ua, e-mail: medobory@i.ua

Надруковано у друкарні ПП Мошак М. І.
32300, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,
вул. Іоанно-Предтечинська, 2. Тел./факс (03849) 2-72-01.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №867 від 22.03.2002 р.