

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Кафедра педагогіки**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Гуманітарно-педагогічний факультет

«18» червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОК 2 «ВАЛЕОЛОГІЯ І ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ»**

Галузь знань	I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
Спеціальність	I10 Соціальна робота та консультування
Освітня програма	«Соціальна робота та консультування»
Факультет (ННІ)	Гуманітарно-педагогічний
Розробник:	Єресько О.В., доцент кафедри педагогіки, кандидат педагогічних наук

Київ – 2026 р.

## Опис навчальної дисципліни «Валеологія і вікова фізіологія»

(до 1000 друкованих знаків)

Навчальна дисципліна належить до циклу загальної підготовки обов'язкових компонентів ОПП, висвітлює особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку, а також валеологічні вимоги, необхідні у роботі соціального працівника з метою створення оптимальних умов роботи та забезпечення індивідуального здоров'я клієнтів. Сформовані під час вивчення курсу навички дозволяють використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку, ведення здорового способу життя та забезпечити підтримку клієнтів із урахуванням їх вікових відмінностей, гендерних та інших особливостей.

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	бакалавр	
Спеціальність	ІІО Соціальна робота та консультування	
Освітня програма	Соціальна робота та консультування	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	90	
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість змістових модулів	3	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	екзамен	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти		
	Форма здобуття вищої освіти	
	денна	заочна
Курс (рік підготовки)	1	
Семестр	2	
Лекційні заняття	30 год.	год.
Практичні, семінарські заняття	30 год.	год.
Лабораторні заняття	- год.	год.
Самостійна робота	30 год.	год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	4 год.	

### 1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Мета – висвітлення особливостей життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функцій органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку, а також валеологічних вимог і нормативів, необхідних у роботі соціального працівника з метою створення оптимальних умов роботи та забезпечення індивідуального здоров'я клієнтів.

#### **Набуття компетентностей:**

інтегральна компетентність (ІК): здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у соціальній сфері або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів соціальної роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Програмні результати навчання (ПРН):**

ПРН 12. Визначати зміст співпраці з організаціями-партнерами з соціальної роботи для виконання завдань професійної діяльності, в тому числі на етапі раннього втручання.

## 2. Програма та структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	тижні	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
			л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
<b>Модуль 1. Вікова фізіологія органів і систем організму</b>														
Тема 1. Загальні закономірності росту та розвитку організму	1		2	2			2							
Тема 2. Вікові особливості опорно-рухового апарату, його гігієна	2		2	2			2							
Тема 3. Вікові особливості та гігієна серцево-судинної і дихальної систем.	3-4		4	4			4							
Тема 4. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Гігієна сечовидільної системи	5		2	2			2							
Тема 5. Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму	6		2	2			2							
Разом за модулем 1	36		12	12			12							
<b>Модуль 2. Біологічні основи поведінки людини. Вища нервова діяльність</b>														
Тема 1. Вікова фізіологія і гігієна аналізаторів	7	6	2	2			2							
Тема 2. Вікові особливості нервової системи. Вища нервова діяльність	8-9	12	4	4			4							
Тема 3. Поведінка людини. Профілактика девіантної поведінки. Вплив алкоголю, наркотиків на організм	10-11	12	4	4			4							
Разом за модулем 2	30		10	10			10							
<b>Модуль 3. Валеологія як дороговказ на шляху до виживання людства. Здоровий спосіб життя</b>														
Тема 1. Валеологія як наука. Історія	12	6	2	2			2							

становлення													
Тема 2. Складові здоров'я, здоровий спосіб життя	13-15	18	6	6			6						
Разом за модулем 3	24		8	8			8						
Усього годин	90		30	30			30						

### 3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Зміст і завдання курсу. Рівні організації організму людини	2
2	Вікові особливості та гігієна опорно-рухової фізіологічної системи	2
3	Вікові особливості та гігієна дихальної фізіологічної системи	2
4	Вікові особливості та гігієна кровоносної фізіологічної системи	2
5	Вікові особливості та гігієна травної фізіологічної системи	2
6	Вікові особливості та гігієна ендокринної фізіологічної системи	2
7	Вікові особливості та гігієна аналізаторів	2
8	Нервова система людини. Вікові особливості	2
9	Вища нервова діяльність людини – основа поведінки	2
10	Чинники, що впливають на формування поведінки	2
11	Вплив алкоголю, наркотиків на організм	2
12	Історія ставлень людини до здоров'я	2
13	Інтегративний зміст здоров'я. Фізичне здоров'я людини.	2
14	Соціальне, духовне та психічне здоров'я	2
15	Формування здорового способу життя	2

### 4. Теми лабораторних (практичних, семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Оцінка фізичного розвитку дітей	2
2	Значення опорно-рухового апарату та його вікові зміни. Визначення постави у дітей. Практична робота	2
3	Вікові особливості серцево-судинної системи. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи	2
4	Гігієна дихання. Оцінка функціонального стану дихальної системи	2
5	Поняття про обмін речовин і енергії в організмі, їх вікові особливості	2
6	Вікові особливості ендокринної системи	2
7	Вікові особливості та гігієна зору та слуху.	2
8	Вікові особливості нервової системи	2
9	Вікові особливості вищої нервової діяльності	2
10	Профілактика девіантної поведінки	2
11	Вплив алкоголю та наркотиків на організм	2
12	Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я.	2
13	Рухова активність, раціональне харчування, здоровий сон – основи фізичного здоров'я	2
14	Провідна роль духовності в процесі формування, розвитку здоров'я	2
15	Health promotion. Кращі практики в Україні та в світі	2

### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Загальний	2

	огляд будови і функцій організму	
2	Профілактика порушень опорно-рухового апарату	2
3	Гігієна кровоносної і дихальної функціональних систем організму	2
4	Гігієна харчування і здоров'я людини.	2
5	Вікові особливості виділення. Гігієна сечовидільної системи.	2
6	Залози внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму	2
7	Значення сенсорних систем у житті людини	2
8	Вікові особливості функцій нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості.	2
9	Гігієна розумової діяльності	2
10	Соціальні умови здоров'я та прояви девіантної поведінки	2
11	Профілактика вживання алкоголю, наркотиків	2
12	Причини і передумови виникнення валеології	2
13	Здоров'я людини та шляхи його формування, збереження та зміцнення	2
14	Вплив екологічних чинників на здоров'я людини	2
15	Стан здоров'я населення України. Шляхи його покращення	2

## 6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

*(вибрати необхідне чи доповнити)*

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист реферативних робіт, проєктів;
- самооцінювання.

## 7. Методи навчання *(вибрати необхідне чи доповнити)*:

- метод проблемного навчання;
- метод практико-орієнтованого навчання;
- метод проєктного навчання;
- метод перевернутого класу, змішаного навчання;
- метод навчання через дослідження;
- метод навчальних дискусій та дебат;
- метод командної роботи, мозкового штурму

## 8. Оцінювання результатів навчання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

### 8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
<b>Модуль 1. Вікова фізіологія органів і систем організму</b>		
Практичне заняття 1	Підготовка повідомлення про основні закономірності росту та розвитку людини	<b>10</b>
Практичне заняття 2	Підготовка повідомлення про особливості опорно-рухової системи та її гігієну	<b>10</b>
Практичне заняття 3	Підготовка повідомлення про особливості функціонування дихальної системи	<b>10</b>
Практичне заняття 4	Підготовка повідомлення про особливості функціонування кровоносної системи	<b>10</b>
Практичне заняття 5	Підготовка повідомлення про особливості	<b>10</b>

	функціонування травної системи	
Практичне заняття 6	Підготовка повідомлення про особливості функціонування ендокринних залоз	10
Модульна контрольна робота 1.		40
<b>Всього за модулем 1</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 2. Біологічні основи поведінки людини. Вища нервова діяльність</b>		
Практичне заняття 1	Підготовка повідомлення про особливості будови аналізаторів	10
Практичне заняття 2	Підготовка повідомлення про будову та функції нервової системи	10
Практичне заняття 3	Розроблення розпорядку дня з урахуванням біоритмів	15
Практичне заняття 4	Підготовка повідомлення про особливості вищої нервової діяльності людини	10
Практичне заняття 5	Розроблення сценарію заходу з профілактики девіантної поведінки	15
Захист реферативного дослідження, проєкту		40
<b>Всього за модулем 2</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 3. Валеологія як дороговказ на шляху до виживання людства. Здоровий спосіб життя</b>		
Практичне заняття 1	Практична робота Діагностика здоров'я	20
Практичне заняття 2	Практична робота Розрахунок енергетичного балансу	20
Практичне заняття 3	Підготовка повідомлення про вплив екологічних чинників на здоров'я	
Практичне заняття 4	Підготовка повідомлення про стан здоров'я населення України та шляхи його покращення	
Модульна контрольна робота 2.		40
<b>Всього за модулем 3</b>		<b>100</b>
<b>Навчальна робота</b>		<b><math>(M1 + M2+M3)/3*0,7 \leq 70</math></b>
<b>Екзамен</b>		<b>30</b>
<b>Всього за курс</b>		<b><math>(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100</math></b>

## 8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

## 8.3. Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально

## 9. Навчально-методичне забезпечення:

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=586057>);

- посилання на цифрові освітні ресурси:

- <https://moz.gov.ua/>

- <http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/ESPAD-ForWEB.pdf>

- <https://www.unicef.org/ukraine>

- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття вищої освіти:

Методичні вказівки для студентів освітнього ступеня Бакалавр спеціальності 231 Соціальна робота до вивчення дисципліни «Валеологія та вікова фізіологія». Київ: НУБіП України, 2020. 84 с.

## 10. Рекомендовані джерела інформації

1. Анатомія за Греєм для студентів : пер. 5-го вид. /Річард Л. Дрейк, А. Вейн Фогль, Адам В.М. Мітчелл ; наук. ред. пер. Олександр Ковальчук. – К. : ВСВ «Медицина», 2024, 1296 с.

2. Бондар О.І., Барановська В.Є., Єресько О.В. та ін. Екологічна освіта для сталого розвитку у запитаннях та відповідях : науково-методичний посібник для вчителів / за ред. О. І. Бондаря. – Херсон: Грінь Д.С., 2015. – 228 с.

3. Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕ-навчання / За загальною редакцією О. Елькіна, О. Масалітіної, Я. Фюрста. — Харків: Дім реклами, 2019. — Спеціально для П'ятої національної (не)конференції для шкільних педагогів EdCamp Ukraine 2019., URL: <https://nus.org.ua/articles/shho-take-programa-sotsialno-emotsijnogo-ta-etychnogo-navchannya-i-yak-vona-pratsyuue/>; <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B%D0%B8/2019/07/07/CEE-PRINT.pdf>.

4. Гевін Ф. Метаморфози. Нотатки лікаря про медицину та зміни людського тіла / наук. ред. Стеценко Т.В. - Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. – 282 с.

5. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. З англ. С-Л. Гумецької. – Х. :Віват, 2020, - 512 с.

6. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

7. Єресько О. В. Виховання валеологічних цінностей дітей-підлітків у процесі навчальної і позаурочної діяльності : автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Єресько Олег Вікторович;

8. Здоров'я на вашому столі : наук.-попул. вид. / С.І. Їльяна. - К. : ВСВ «Медицина», 2018, 336 с.

9. Інфекційні хвороби : підручник / В.М. Козько, Г.О. Соломенник, К.В. Юрко та ін., за ред. В.М. Козька. – К. : ВСВ «Медицина», 2019. – 312 с.

10. Медична біологія. Посібник з практичних занять / О.В. Романенко, М.Г. Кравчук, В.М. Грінкевич, О.В. Костильов ; за ред. О.В. Романенка. – 2-е вид. – К. : ВСВ «Медицина», 2020. – 472 с.

11. Москоні Ліса. Їжа для мозку. Наука розумного харчування. / пер. з англ. Валерія Глінка. К.: «Наш формат», 2019. – 336 с.

12. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / Загальна редакція: К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2020. 192 с.

13. Особливості психологічного супроводу учасників освітнього процесу, які пережили травму під час війни : посібник / О. О. Щербакова, Л. В. Кондрацька, Г. В. Красіна. — Харків : СТЕМ ОСВІТА, 2023. — 256 с.

14. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції/ за загальною редакцією акад. І.Ф. Прокопенка. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2018. 804 с.

15. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р.) – Чернігів. 2019. – 392 с.

16. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі : навч. посіб / В.С. Тарасюк, Б.В. Матвійчук, І.В. Паламар та ін. ; за ред. В.С. Тарасюка. – 4-е вид., стер. – К. ВСВ «Медицина», 2021. – 504 с.

17. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. – Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 64 с.

18. Психічні розлади внаслідок COVID-19 : НАВЧ. ПОСІБ. / В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович. - К. : ВСВ «Медицина», 2024, 151 с.

19. Радість руху. Як фізична активність додає впевненості, зближує людей і робить їх щасливими. Келлі Макгонігал. Переклад з англійської Анастасія Дубченко. К.: «Наш формат», 2022. – 187 с.

20. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій : навч. Посіб. / / В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович. - К. : ВСВ «Медицина», 2023, 127 с.

21. Розумний кишківник. Як змінювати своє тіло зсередини/ Д-р Майкл Мозлі: пер. з англ. А. Цвірн. Х.: Віват, 2024. – 240 с.

22. Тренер дозволяє! 50 міфів про схуднення / Мандзяк Віктор Юрійович ; худож. Вікторія Дорошенко. – Х. : Віват, 2021. – 224 с.

23. Фізіологія людини: підручник / В.І. Філімонов. – 4-е вид. - К. : ВСВ «Медицина», 2021, 488 с.

24. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.

25. Benefits of SEL. URL: <https://casel.org/impact/>.

26. Emotions and learning. Programme and meeting document. UNESCO International Bureau of Education, International Academy of Education. Reinhard Pekrun. 2014. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227679/>.