

Қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігі  
С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университеті  
Биология және экология кафедрасы

## **ПӘНДІ ОҚЫТУ БАҒДАРЛАМАСЫ**

5B010700 Бейнелеу өнері және сызу және  
5B011700 Қазақ тілі мен әдебиеті  
Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы

**Құрастырушы:**  
БжЭ кафедрасының  
аға оқытушысы  
Шарипова А.К.

№11 хат. 19.05.2011 ж. кафедра отырысында қарастырылған  
және ұсынылған  
Кафедра меңгерушісі \_\_\_\_\_ Ж.М.Исимбеков

## Павлодар

### Пән туралы мәліметтер

Пән 3 семестрде 15 апта аралығында оқылады. Жалпы сағат көлемі – 45, оның ішінде 7,5 дәріс, 7,5 тәжірибелік және 30 сағат СӨЖ сағаттары қарастырылады. Бақылау түрі – емтихан.

### Оқытушылар туралы мәліметтер және байланысу ақпараттары

Шарипова Айнагуль Каировна

Аға оқытушы

Биология және экология кафедрасы, Ломов к.64, А-корпус, А-356 аудитория  
телефон 8(7182) 67-36-68

### 3 Пәннің еңбек сыйымдылығы

Семестр	Кредиттар саны	Аудиториялық сабақ түрлері бойынша қарым-қатынас сағаттарының саны						Студенттің өздік жұмысының сағат саны		Бақылау нысаны
		барлығы	дәріс	практика	зертханалық	студиялық	жеке	барлығы	СРСП	
3	1	45	7,5	7,5	-	-	-	30	15	емтихан
Барлығы		45								

### 4 Пәннің мақсаты және тапсырмасы

**Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы** пәнінің мақсаты – болашақ педагогтарға балалар мен жасөспірімдер ағзасында жасқа байланысты болатын анатомо-физиологиялық ерекшеліктерді білуге үйрету және салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары туралы мағлұмат беру.

**Пәннің міндеттері:**

- диалектико-материалистік көзқарасты қалыптастыру;
- балалар мен жасөспірімдер ағзасында жасқа байланысты болатын анатомо-физиологиялық ерекшеліктерді білу;
- ағза дамуының негізгі биологиялық заңдылықтары туралы дұрыс түсінік қалыптастыру;
- өз басының және отбасы денсаулығын сақтау жолдарымен таныстру
- сезім, қабылдау, түйсік, ойлау, сана-сезім, сөйлеу, көңіл-күй іспетті функциялардың физиологиялық негіздерін түсіндіру

**5 Білімге, икемділікке және машықтарға қойылатын талаптар**

Курсты оқыту нәтижесінде Сіз міндетті түрде мүше құрылымының, оның қызметіне байланысты өзгеруі туралы, жас ерекшеліктерін, біртұтас органдар жүйесінің құрылысының жалпы белгілері мен зерттеудің анатомиялық әдістерін **білуге тиіссіз.**

Курсты оқыту нәтижесінде Сіз міндетті түрде **істей білуіңіз қажет:**

- тірі адамда негізгі анатомиялық түзілістерді - сүйек бұдырын, байламдар бағытын, бұлшық ет топографияның, олардың тамырлар мен перифериялық нервтерді, құрылыс бөлшектердің жеке сүйек препараттарында көрсету арқылы анықтауын;
- алған білімдерді тәжірибелік жұмыста пен басқа да биологиялық циклдағы пәндерді оқығанда және одан ары мамандық бойынша жұмыс істегенде қолдану.

**6 Перереквизиттер**

Осы пәнді меңгеру үшін төмендегі пәндерді меңгеру кезінде алынған білім, икемділік және машықтар қажет: анатомия, валелогия, биологияның мектеп курстары

**7 Постреквизиттер**

Пәнді меңгеру кезінде алынған білім, икемділік және машықтар келесі пәндерді меңгеру үшін қажет:

**8 Тақырыптық жоспар**

№.	Пән тақырыптарының аты	Дәріс	Тәж. сабақ	СӨЖ
1.	Кіріспе. Балалардың және жасөспірімдердің өсуі мен дамуының жалпы заңдылықтары	0,5		3
2.	Жүйке жүйесінің анатомиясы	1	1	3
3.	Жоғары жүйке әрекеті	1	1	3
4.	Талдағыштардың физиологиясы(сенсорлық жүйлер)	1	1	3
5.	Эндокриндық жүйе	1	0,5	3
6.	Тірек-қимыл жүйесі, оның ерекшеліктері		0,5	3
7.	Қанның жас ерекшеліктері. Қан айнау мүшелері	1	1	3
8.	Тыныс алу мүшелерінің жасқа сай ерекшелігі		1	3
9.	Ас қорту мүшелері, олардың жас ерекшеліктері, зат және энергия алмасуы	1	0,5	3
10	Сыртқа шығару мүшелерінің жасқа сай ерекшелігі	0,5	0,5	3
	<b>Барлығы:</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>30</b>

Пәннің қысқаша сипаттамасы

## **Тақырып1 Балалардың және жасөспірімдердің өсуі мен дамуының заңдылықтары**

Дене шынығуы – денсаулықтың әлеуметтік көрсеткіші. Антропометрлік зерттеулер нәтижелерінің адамның жасына қарай киімдерін, оқу мен спорт құралдарын дұрыс анықтап білуге тигізетін іс жүзіндегі қимегі.

## **Тақырып 2 Жүйке жүйесінің физиологиясы**

Жүйке жүйесінің ақпаратты қабылдау, өңдеу, өткізу, түрлеше организм реакцияларын ұйымдастыру және психикалық қызметтерін атқару кездеріндегі рөлі. Жүйке талшықтарының жас ерекшеліктері және олардың миелинденуіне байланыстылығы.

## **Тақырып 3 Жоғары жүйке әрекеті**

Шартты рефлекторлық әрекеттің жасқа сай ерекшеліктері. Қалыптасу жылдамдығы, деңгейі және шартты рефлекстердің тұрақтылығы. Еліктеру рефлексі. Бірінші және екінші сигналдар жүйесі, олардың өзара әрекеттесуінің жас ерекшеліктері.

## **Тақырып 4 Талдағыштардың физиологиясы (сенсорлық жүйлер)**

Көз қарашығының рефлекстері. Көздің әр түрлі қашықтықтан анық көру қабілеттінің жас ерекшеліктері. Көру өткірлігінің жас ерекшеліктері. Көру өрісін анықтау және оның жас ерекшеліктері. Терідегі тактильдік, суық, ыстық, ауырсыну нүктелерін санау.

## **Тақырып 5 Эндокриналық жүйесі**

Ішкі секреция бездері. Гормондар. Жыныстық жетілу стадиялары. Сонғы жыныстық белгілердің дамуы. Жыныстық жетілудің физиологиялық және әлеуметтік аспектері (қырлары).

## **Тақырып 6 Тірек-қимыл жүйесі, оның ерекшеліктері**

Дене бітімі қалыптасуы. Көкірек клеткасының деформациясы. Жалпақтабандылық. Тұру, отыру, жүру кезінде дененің дұрыс қалпын сақтау. Жиһаздарға, шеберханаларға қойылатын гигиеналық талаптар.

## **Тақырып 7 Қанның жас ерекшеліктері. Қан айнау орғадары**

Жасөспірімдердің артериалық қан қысымын өлшеу. Қанның систолалық және минуттік көлемін есептеу жолымен анықтау. Адам қанның топтары және резус-факторын анықтау.

## **Тақырып 8 Тыныс алу органдарының жас ерекшеліктері**

Спирометрия. Тыныс алуды ерікті реттеудің жас ерекшеліктері. Тыныс алудың типтері. Тыныс алу жүйесі аурулардың алдын алу шарлары.

## **Тақырып 9 Ас қорыту органдары, олардың жас ерекшеліктері, зат және энергия алмасуы**

Сілекей ферменттерінің қимегімен крахмалдың ыдырауына тәжірибе жүргізу. Асқазан сөлінің даму деңгейін бағалау жолдары. Тамақтану нормасы. Тамақтанудың тәртібі мен реті.

## **Тақырып 10 Сыртқа шығару органдарының жас ерекшеліктері**

Теріге күтім жасау жолдары. Шаш пен тырнақ гигиенасы. Шаңғы тебу, коньки мен шанада сырғанау үшін жел жылдамдығы мен ауаның теріс температурасына төзімділік шегі. Күю мен өсу кезіндегі дәргерге дейінгі алғашқы көмек.

### **Студенттердің өзіндік жұмыс мазмұн**

күндізгі оқу түрі бойынша

№ р/с	СӨЖ түрі	Есеп беру түрі	Бақылау түрі мен формасы	Сағат көлемі
1	Дәрістік сабақтарға дайындық		Сабақтарғ	4

			<b>а қатысу</b>	
2	Тәжірибиелік сабақтарға дайындық	Жұмыс тәптері	Конспект	4
3	Бақылау іс-шараларына дайындық	Бақылау жұмысы	АБ1, АБ2	2
4	Рефератқа дайындық	Реферат	Рефераты қорғау	8
5	Аудиторлық сабақтардың мазмұнына енбеген материалдарды оқу	Конспект	Сабақтарға қатысу	12
<b>БАРЛЫҒЫ</b>				<b>30</b>

### сырттай оқу түрі бойынша

№ р/с	СӨЖ түрі	Есеп беру түрі	Бақылау түрі мен формасы	Сағат көлемі
1	Дәрістік сабақтарға дайындық		Сабақтарға қатысу	3
2	Тәжірибиелік сабақтарға дайындық	Жұмыс тәптері	Конспект	3
3	Бақылау іс-шараларына дайындық	Бақылау жұмысы	АБ1, АБ2	2
4	Рефератқа дайындық	Реферат	Рефераты қорғау	12
5	Аудиторлық сабақтардың мазмұнына енбеген материалдарды оқу	Конспект	Сабақтарға қатысу	19
<b>БАРЛЫҒЫ</b>				<b>39</b>

### Өздік оқуға арналған тақырыптар

1. Постнатальды дамудың бастапқы кезеңінде шартсыз немесе сыртқы тежелудің ерекшеліктері.
2. Есту анализаторы және оның балада дамуы.
3. Балалар мен жасөспірімдерде тірек- қимыл аппаратының бұзылуы және оны алдын алу.
4. Валеология – денсаулық туралы ғылым.
5. Экология және адам денсаулығы.
6. Тиімді тамақтану - денсаулықтың маңызды факторы.
7. Өрбіту денсаулығы және жанұя.

### Рефераттық жұмыстардың тақырыптары

1. Валеология денсаулық туралы ғылым
2. Денсаулықтың құрамдағы бөліктері деген қазақ мақалының ғылыми негіздемесі. “Бірінші байлық - денсаулық”
3. Қазақстандағы техногендік, биохимиялық жағдайлар және ел денсаулығы
4. Биологиялық ырғақ және денсаулық
5. Өмір салты және денсаулық
6. Өскелең буынның бүгінгі денсаулығы - егеменді Қазақстанның ертеңі
7. Ұзақ ғұмырдың негізі – еңбек
8. Дәрісіз денсаулық
9. Студенттер денсаулығын кешенді әлеуметік, гигиеналық тұғында зерттеулер
10. Гиподинамия және оның зардабы
11. Тиімді тамақтанудың ғылыми негіздері

12. Денсаулыққа қатерлі негізі факторлар
13. Жыныс тәрбиесінің ғылыми негіздері
14. Эмоция, стресс (ширығу) және денсаулық
15. Жұқтырылған иммундық тапшылық синдромы – ХХІ ғасырдың обасы
16. Дене тәрбиесі – дертті және күйзелісті жеңудің ұтымды жолы
17. Жүрек ауруының алдын алу шаралары
18. Бос уақыт және жастар өмірі
19. Медициналық, педагогикалық тәрбие және жастарды отбасы өміріне дайындау
20. Нашақорлықтың зардаптары
21. Тағы да темекі шегудің келесі жөнінде

Мамандықтың жұмыс оқу  
жоспарынан көшірме



Ф СО ПГУ 7.18.3/32

**0700 Бейнелеу өнері және сызу мамандығының жұмыс оқу жоспарынан көшірме**

**Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы пәні бойынша**

Оқу түрі	Пәннің көп еңбекті қажет етуі				Семестр бойынша бақылау нысандары				Семестр	Семестр бойынша студенттердің жұмыс көлемі						
	кредиттер	академиялық сағат								кредиттер	Аудиториялық сабақ (ак. сағат)				СӨЖ (ак. сағат)	
		барлығы	ауд	СӨЖ	экз	сын	КП	КЖ			барлығы	дәр	тәж	зерг	барлығы	ОСӨЖ
күндізгі ОКБ негізінде	1	45	15	30	2	-	-	-	3	1	15	7,5	7,5	-	30	15
Сырттай ОКБ негізінде	1	45	6	39	4	-	-	-	3	-	3	3	-	-	-	-
									4	1	3	-	3	-	39	6

Мамандықтың жұмыс оқу  
жоспарынан көшірме



Ф СО ПГУ 7.18.3/32

**5В011700 Қазақ тілі мен әдебиеті мамандықтарының жұмыс оқу жоспарынан көшірме**

**Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы пәні бойынша**

Оқу түрі	Пәннің көп еңбекті қажет етуі				Семестр бойынша бақылау нысандары				Семестр	Семестр бойынша студенттердің жұмыс көлемі					
	кредиттер	академиялық сағат								кредиттер	Аудиториялық сабақ (ак. сағат)				СӨЖ (ак. сағат)
		барлығы	ауд	СӨЖ	экз	сын	КП	КЖ			барлығы	дәр	тәж	зерг	барлығы

күндізгі ЖОБ негізінде	1	45	15	30	2	-	-	-	3	1	15	7,5	7,5	-	30	15
Сырттай ОКБ негізінде	1	45	6	39	4	-	-		3	-	3	3	-	-	-	-
									4	1	3	-	3	-	39	6

## Әдебиет

### Негізгі:

1. Дүйсембин Қ.Д., Алиакбарова З.М. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. А.: Дәуір, 2003
2. Петришина О.А., Попова Е.П. Бастауыш мектеп жасындағы балалар анатомиясы, физиологиясы және гигиенасы. А.: Мектеп, 1984
3. Жұмабаев С. Жас ерекшелік физиологиясы мен мектеп гигиенасы. А.: Республикалық баспа кабинеті, 1996
4. Возрастная физиология (под ред. В.Н.Никитина) - Л.: Наука, 1975
5. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология - М.: Высшая школа, 1985

### Қосымша:

6. Кольцова М.М. Формирование сигнальных систем действительности у ребенка. - М.: 1968
7. Маркосян А.Н. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Просвещение, 1974
8. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. - Л.: 1987
9. Брехман И.И. Проблемы обучения человека здоровью. Валеология. Владивосток, 1995
10. Камалиев М.А. Проблемы здоровья населения Казахстана и пути их решения. Алматы, 1994
11. Сатпаева Х. Валеология. Оқу-әдістемелік құрал. Алматы, "Ғылым", 1998
12. Винников Я.А. Эволюция органов чувств. - Л.: Наука, 1971
13. Кабанов А.Н., Чабовская А.П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1975
14. Медицинская энциклопедия.
15. Хрипкова А.Г. и другие. Возрастная физиология и гигиена. - М.: Просвещение, 1990

СӨЖ тапсырмаларын орындау және тапсыру жөніндегі  
Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы пәні бойынша  
5В010700 Бейнелеу өнері және сызу және 5В011700 Қазақ тілі мен  
әдебиеті

мамандықтарының нысанындағы студенттерге арналған

### бақылау шараларының күнтізбелік кестесі

1 рейтинг (Зсеместр)											
Апталар		1 сабақ үшін макс. балл	1	2	3	4	5	6	7	8	барлығы
Максимальный балл											
Дәрістерге дайындалу және қатысу	СРС түрі/ есеп түрі		ДСТ 1		ДСТ 2		ДСТ 3		ДСТ 4		16
	Бақылау түрі		У		У		У		У		
	Макс. балл	1	4		4		4		4		
Тәжірибелік сабақтарға дайындалу	СРС түрі/ есеп түрі		ТСТ 2		ТСТ 3		ТСТ 4		ТСТ 5,6		24
	Бақылау түрі		қ		қ		қ		қ		

және қатысу	Макс. балл	3	6	6	6	6					
Материалды өзіндік меңгеру	СРС түрі/ есеп түрі		ӨМТ	ӨМТ	ӨМТ	ӨМТ	40				
	Бақылау түрі		АС	АС	АС	АС					
	Макс. балл	10	10	10	10	10					
Пән тақырыптары бойынша білімді бақылау	СРС түрі/ есеп түрі			АҮБ		АҮБ	20				
	Бақылау түрі			Т1		Т2					
	Макс. балл	10		10		10					
<b>2 рейтинг (3 семестр)</b>											
Аптала		Макс. балл за 1 занятие	9	10	11	12	13	14	15	барлығы	
Максимальный балл											100
Дәрістерге дайындалу және қатысу	СРС түрі/ есеп түрі		ДСТ 5		ДСТ 7		ДСТ 9		ДСТ 10		14
	Бақылау түрі		қ		қ		қ		қ		
	Макс. балл	1	4		4		4		2		
Тәжірибелік сабақтарға дайындалу және қатысу	СРС түрі/ есеп түрі		ТСТ 7		ТСТ 8		ТСТ 9		ТСТ 10		24
	Бақылау түрі		қ		қ		қ		қ		
	Макс. балл	3	6		6		6		6		
Материалды өзіндік меңгеру	СРС түрі/ есеп түрі		ӨМТ		ӨМТ		ӨМТ				36
	Бақылау түрі		АС		АС		АС				
	Макс. балл	12	12		12		12				
Пән тақырыптары бойынша білімді бақылау	СРС түрі/ есеп түрі				АҮБ				АҮБ		26
	Бақылау түрі				Т1				Т1		
	Макс. балл	13			13				13		

Шартты белгілер: ДСТ – дәріс сабақтарына арналған тапсырмалар, қ – қатысу, ТСТ – тәжірибелік сабақтарға тапсырмалар, ӨМТ - өздік меңгеруге арналған тапсырмалар, с – сұрау, АС – ауызша сұрау, АҮБ – ағымдағы үлгерімді бақылау, Т- тест.

Бақылау түрлеріне сәйкес мөлшер үлесі

№	Қорытынды бақылау түрі	Бақылау түрлері	Үлестері
1	Емтихан	Емтихан	0,4
		Ағымдағы үлгерімінің бақылау	0,6

### Курстың саясаты

Студенттер сабақты босатпай, мұқият әрбір сабаққа дайындалып, бағдарлама бойынша барлық тәжірибелік тапсырмалар мен өзіндік жұмыс жоспарын дер кезінде орындап, мұғалімнің берген тапсырмаларын тиянақты, сапалы жасап, оқу бағдарламасына сәйкес көрсетілген барлық бақылау түрлерін толық тапсыру қажет.

Сабақ босатқан, үлгерімі нашар студенттер өз тәртібіне жауапты болулары қажет. Себебсіз сабақ босатқандары үшін, студент қатаң тәртіпке шақырылады да, олардың бағалау рейтингтеріне зардабы тиеді. Олардың оқу көрсеткіштерінің балдары қысқартылады:

- дәріс, тәжірибелік сабақтарын босатқаны үшін – 1 балл (1 сабаққа) кесіледі;
- әрбір тәжірибелік сабаққа дайындалмау - 2 балл кесіледі;
- кез келген ереже бұзушылық аудиториядан шығару мен баллды төмендетуге әкеледі – 1 балл кесіледі;

Семестрде 2 межелік бақылау қарастырылған. 50 сұрақтан құралған тест әдісімен жүргізіледі.

Қорытынды бақылау – емтихан, тест сұрақтарына жауап беру арқылы жүргізіледі.

Көрсетілген талаптар тек қана студенттердің алған білімінің сапасын жоғарлатуға бағытталған.



Курстың саясатына сәйкес студенттердің оқуға деген ынтасы мен қатнасы университет тәртібімен саясатына сәйкес болу керек.

**Соңғы қорытынды баға төмендегідей негіздер бойынша қойылады:**

1. сабаққа қатысу және дәріс конспектісін тексеру.
2. дәріс, тәжірибелік, өздік жұмыстарға белсенді қатысып, жауап беру.
3. білімді тесттік бақылау бойынша тексеру.
4. емтиханда алынған балл

Білімді бағалау баллдық-рейтингті жүйемен жүргізіледі, күнтізбелік шаралар бойынша студент өз бағасын өзі шығарып алады. Өзіңе керекті балл жинау үшін тәжірибелік сабақтарға белсенді қатысу. Егер осы айтылған жағдайлар жасалмаса студент семестрдың соңында, өткен тақырыптардың барлығын айтуғы тиіс, сонда ғана барып сынаққа жіберіледі.

Семестр бойы білімді бағалау жүргізіледі. Жұмыстарды тапсыру күнтізбелік шаралар бойынша уақытында тапсырылуы тиіс.