

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

ПӘНДІ ОҚЫТУ БАҒДАРЛАМАСЫ

5B010300 Педагогика және психология, 5B010801 Дене шынықтыру және спорт
Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы

Құрастырушы:
БжЭ кафедрасының
аға оқытушысы
Шарипова А.К.

№5 хат. 12.11.2012 ж. кафедра отырысында қарастырылған
және ұсынылған

Кафедра меңгерушісі _____

Ш.М.Жумадина

Павлодар

1 Оқытушылар туралы мәліметтер және байланысу ақпараттары

Шарипова Айнагуль Каировна

Биология және экология кафедрасының аға оқытушысы

Ломов к.64, А-корпус, А-356 аудитория

телефон 8(7182) 67-36-68

2 Пән туралы мәліметтер

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

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	СӨЖ	
3	2	2	15	15	-	-	-	30	15	емтихан
Барлығы										
90										

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.

5 Білімге, икемділікке және машықтарға қойылатын талаптар

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

6 Пререквизиттер

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:

Тақырыптық жоспар

№.	Пән тақырыптарының аты	Дәріс	Тәж. сабақ	СӨЖ
1.	Кіріспе. Балалардың және жасөспірімдердің өсуі мен дамуының жалпы заңдылықтары	1	1	6
2.	Жүйке жүйесінің анатомиясы	1	2	6
3.	Жоғары жүйке әрекеті	2	2	6
4.	Талдағыштардың физиологиясы(сенсорлық жүйлер)	2	2	6
5.	Эндокриндық жүйе	1	1	6
6.	Тірек-қимыл жүйесі, оның ерекшеліктері	1	1	6
7.	Қанның жас ерекшеліктері. Қан айнау мүшелері	2	2	6
8.	Тыныс алу мүшелерінің жасқа сай ерекшелігі	2	2	6
9.	Ас қорту мүшелері, олардың жас ерекшеліктері, зат және энергия алмасуы	2	1	6
10.	Сыртқа шығару мүшелерінің жасқа сай ерекшелігі	1	1	6
	Барлығы:	15	15	60

Пәннің қысқаша сипаттамасы

Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы болашақта мамандардың алдына қойылатын тапсырмалар негізінде оқылады.

Курс компоненттері

1. Кіріспе. Балалардың және жасөспірімдердің өсуі мен дамуының жалпы заңдылықтары

Ағзаның біртұтастығы. Ағза және қоршаған орта. Гомеостаз және оны анықтаушы факторлар. Балалардың және жасөспірімдердің өсуі мен дамуының жалпы заңдылықтары. Дамудың үздіксіздігі, әркелкілігі, ең маңызды жүйелердің дамуының жүретіндігі және гетерохрондылығы. Ағза даму мен өсуінің жас кезендерін анықтайтын негізгі көрсеткіштер.

2. Жүйке жүйесінің анатомиясы

Жүйке жүйесінің құрылысы мен маңызы. Нейроның құрылысы мен қасиеттері. Жүйке талшығының қасиеттері. Нейрондар арасындағы байланыс. Синапстар, ОЖЖ-де қозуды өткізу механизмі. Жүйке орталығы және оның қасиеттері. Рефлекс – жүйке әрекетінің негізі. ОЖЖ-нің әр түрлі бөлімдерінің функционалдық маңызы.

3. Жоғары жүйке әрекеті

Жоғары жүйке әрекеті. Ми қыртысының құрылымдық және функционалдық ұйымдасуы. И.М. Сеченов және И.П. Павлов – жоғары жүйке әрекеті туралы ілімнің негізін салушылар. Жоғары жүйке әрекетінің типтері, олардың пластикалығы. Шартты және шартсыз рефлекс туралы ілім. ОЖЖ-ғы тежелу. Шартсыз тежелу (индукциялық, шектен тыс тежелу) және олардың жас ерекшеліктері. Шартты тежелудің түрлері. Шартты тежелудің жасалуы – тәрбиенің физиологиялық негізі.

4. Талдағыштардың физиологиясы (сенсорлық жүйелер)

Сыртқы ақапаратты қабылдаудың жүйелі ұйымдасуы. Ағзаның сенсорлық жүйелері. Ерте балалық шақта сенсорлық қабылдаудың ролі. Көру талдағышы. Көздің құрылысы мен оптикалық қасиеті. Есту талдағышы және оның жас ерекшелігі. Балалар мен жеткіншектердегі көру қабілетінің бұзылмауының және естімеушіліктеріді болдырмаудың алдын алу.

5. Эндокриндық жүйе

Ішкі секреция бездері. Гормондар. Гипоталамус-гипофизарлық жүйе, оның ішкі секреция бездерінің қызметін реттеудегі ролі. Гипофиз, қалқанша, бүйрек үсті, ұйқы бездері. Жыныс бездері, олардың организм дамуы, өсуі жыныстық жетілуі процестеріндегі ролі. Жыныстық жетілу стадиялары. Жыныстық жетілудің физиологиялық және әлеуметтік аспектері (қырлары).

6. Тірек-қимыл жүйесі, оның ерекшеліктері

Адам қаңқасы. Буындардың құрылысы мен қызметі. Олардың иілістері, олардың қалыптасуы мен функционалдық маңызы. Ет жүйесі. Еттің құрылысы мен қызметі. Тірек-қимыл жүйесі, оның ерекшеліктері. Қозғалыс дағдыларының дамуы, жасқа сай және оның жас ерекшелігі. Адамның қозғалыс режимі. Дене бітімі, оның қалыптасуы, дене бітімінің дұрыс болуының маңызы. Дұрыс дене бітімін (келбетін) қалыптастыруда жаттығудың дене шынықтырудың ролі.

7. Қанның жас ерекшеліктері. Қан айнау мүшелері

Организмнің ішкі ортасы: қан, ұлпа сұйықтығы, лимфа. Қанның жасалуы, тасымалдық, қорғанытық т.б. функциялары. Қан топтары. Жүректің құрылысы мен қызметі, жүрек қызметінің циклі. Қан айнарудың жалпы схемасы. Қан және лимфа тамырлары. Жүректің минуттық және систолалық көлемінің жасқа сай өзгерісі. Жүрек-тамыр жүйесі жұмысының реттелуі, оның жас ерекшеліктері. Жүрек пен тамырдың ісер етуші жағымсыз факторлары. Жүрек пен тамыр аурулардың алдын алу жолдары.

8. Тыныс алу мүшелерінің жасқа сай ерекшелігі

Балалық кезеңдегі тыныс алу органдарының құрылысы мен қызметінің ерекшеліктері. Тыныс алу қозғалысы, жиілігі мен тереңділігінің өкпенің тіршілік сиымдылығының, тыныс алудың минуттық көлемінің, газ алмасудың жасқа сай ерекшеліктері. Тыныс алу типтері. Спирометрия. Тыныс алуды ерікті реттеудің жас ерекшеліктері. Қоршаған орта ауасының денсаулықты сақтаудағы ролі.

9. Ас қорту мүшелері, олардың жас ерекшеліктері, зат және энергия алмасуы

Ас қорыту органдарының құрылысы мен қызметі. Зат және энергия алмасуы - организмнің тіршілік әрекеттерінің негізі. Бұлшық ет қызметін энергиямен қамтамасыз ету. Жасқа байланысты организмнің белокқа деген қажеттілігі. Әр түрлі жастағы май және көмірсу алмасуларының ерекшеліктері. Баланың өсу, даму процестеріндегі судың, тұздың, микроэлементтердің, витаминдердің маңызы.

10. Сыртқа шығару мүшелерінің жасқа сай ерекшелігі

Зәр шығару жүйесі. Бүйректің құрылысы мен қызметі. Терінің құрылысы мен қызметі, жас ерекшелігі. Терінің қорғаныш қызметі. Дене температурасын тұрақты ұстаудағы терінің ролі. Балалар мен жеткіншектер организмнің жылу алмасуы. Күю мен ысу кезіндегі дәрігерге дейінгі алғашқы көмек.

Тәжірибелік сабақтардың мазмұны

Тақырып 1 Жүйке жүйесінің физиологиясы

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

Тақырып 2 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 3 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 4 Эндокриналық жүйесі

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

Тақырып 5 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 6 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 7 Тыныс алу органдарының жас ерекшеліктері

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

Тақырып 8 Ас қорыту органдардың жас ерекшеліктері, зат және энергия алмасуы

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

Тақырып 9 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 дәрігерге дейінгі алғашқы көмек.

СӨЖ түрлерінің тізімі

№ р/с	СӨЖ түрі	Есеп беру түрі	Бақылау түрі мен формасы	Сағат көлемі
1	Дәрістік сабақтарға дайындық		Сабақтарға қатысу	10
2	Тәжірибиелік сабақтарға	Жұмыс тәптері	Конспект	8
3	Бақылау іс-шараларына дайындық	Бақылау	АБ1, АБ2	2
4	Рефератқа дайындық	Реферат	Рефераты қорғау	16
5	Аудиторлық сабақтардың мазмұнына енбеген материалдарды оқу	Конспект	Сабақтарға қатысу	24
Барлығы				60

Студенттердің өздігінен оқуына бөлінген тақырыптардың тізімі

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.

Бақылау түрлеріне сәйкес мөлшер үлесі

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

Әдебиет тізімі

Негізгі:

1. Дүйсембин Қ.Д., Алиакбарова З.М. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. А.: Дәуір, 2003
2. Набидоллина Ш.С. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың анатомиясы, физиологиясы және гигиенасы: оқулық. -Астана: Фолиант, 2007.-275 б.
3. Нұрышев, М. Адам анатомиясы: оқулық. -Алматы: Карасай, 2005.- 348 б.
4. Дүйсембин Қ. Орталық жүйке жүйесі және жоғары жүйке әрекетінің физиологиясы. – Алматы: Казмем ҒАҒЗИ, 2001.

Қосымша:

5. Жұмбаев С. Жас ерекшелік физиологиясы мен мектеп гигиенасы. А.: Республикалық баспа кабинеті, 1996
6. Петришина О.А., Попова Е.П. Бастауыш мектеп жасындағы балалар анатомиясы, физиологиясы және гигиенасы. А.: Мектеп, 1984
7. Брехман И.И. Проблемы обучения человека здоровью. Валеология. Владивосток, 1995
8. Камалиев М.А. Проблемы здоровья населения Казахстана и пути их решения. Алматы, 1994
9. Сатпаева Х. Валеология. Оқу-әдістемелік құрал. Алматы, "Ғылым", 1998
10. 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
 5B010300 Педагогика және психология, 5B010801 Дене шынықтыру және спорт
 мамандықтарының нысанындағы студенттерге арналған
бақылау шараларының күнтізбелік кестесі

Апталар		1 рейтинг (3семестр)								барлығы
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Максимальный балл		1 сабақ үшін макс. балл								100
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 және қатысу	СРС түрі/ есеп түрі		ТСТ 2	ТСТ 3	ТСТ 4	ТСТ 5,6				24
	Бақылау түрі		қ	қ	қ	қ				
	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	СРС түрі/ есеп түрі			АҮБ			АҮБ			20

бойынша білімді бақылау	Бақылау түрі				T1		T2				
	Макс. балл	10			10		10				
2 рейтинг (3 семестр)											
Аптала		Макс. балл за 1 занятие	9	10	11	12	13	14	15	барлығы 100	
Максимальный балл											
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.

Кафедра меңгерушісі

Жумадина Ш.М.

11 Курс 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 1 аралық бақылау қарастырылған. Тест әдісімен максималды 22 балл алуға мүмкіндігіңіз бар.

Қорытынды бақылау – емтихан, тест арқылы жүреді.

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:

8. сабаққа қатысу және дәріс конспектісін тексеру.
9. дәріс, тәжірибелік, өздік жұмыстарға белсенді қатысып, жауап беру.
10. білімді тесттік бақылау бойынша тексеру.
11. 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 өткен тақырыптардың барлығын айтуы тиіс, сонда ғана барып емтиханға жіберіледі.

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

Мамандықтың жұмыс оқу жоспарынан
көшірме



Ф СО ПГУ 7.18.3/32

5В010300 Педагогика және психология, 5В010801 Дене шынықтыру және спорт 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						
	кре- дит- тер	академиялық сағат								кре- диттер	Аудиториялық сабақ (ак. сағат)				СӨЖ (ак. сағат)	
		барл ығы	ауд	СӨЖ	экз	сын	КП	КЖ			барл ығы	дәр	тәж	зерт	барл ығы	ОСӨЖ
күндізгі ЖОБ негізінде	2	90	30	60	3	-	-	-	3	2	30	15	15	-	60	30

Кафедра меңгерушісі _____ Жумадина Ш.М. «__» _____
2013 г.

Кафедра меңгерушісі _____ Жусипов Н.К. «__» _____
2013 г.

