

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»
(АНО СПО «КИТП»)**

**Методические рекомендации
для самостоятельной работы**

по учебной дисциплине
Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Основная профессиональная образовательная программа -

программа подготовки специалистов среднего звена

**Специальность 44.02.05 Коррекционная педагогика в
начальном образовании**

Щелково

Методические рекомендации для самостоятельной работы разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 183 от 13 марта 2018 г. и программой дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Разработчики: преподаватель АНО СПО «КИТП»

Одобрено на заседании ПЦК преподавателей естественно-научных дисциплин, математики и информатики

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 - 12; 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 - 11.

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.

Учебная дисциплина **Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Введение

Самостоятельная работа 1.

Время на выполнение - 0,5 час.

Умения и знания, сформированность которых проверяется

Умение 2

У2 применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;

Знание1

З1 основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;

Содержание задания

1. Изучение дополнительной литературы по вопросу «особенности изучения дисциплины **Возрастная анатомия, физиология и гигиена**».
2. Написание эссе в рабочей тетради на тему «Зачем мне как учителю начальных классов изучать возрастную анатомию, физиологию и гигиену?» с использованием дополнительной литературы

Критерии оценивания:

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

Рекомендуемые источники:

Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Интернет – ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online».

Раздел 5. Нейрофизиологические аспекты поведения детей

Тема 5.2. Поведение как результат интегративной деятельности мозга

Самостоятельная работа 1

Время на выполнение 0,5 часа

Умения и знания, сформированность которых проверяется

Умение 3

У3 оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте;

Знания 7, 8

З7 основы гигиены детей и подростков

З8 гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза

Содержание задания

Проведение и оформление практической работы №9 Определение типа высшей нервной деятельности.

Ход работы

1. Характеристика типов ВНД (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик)
2. Тест на определение типа темперамента.

А как вы думаете, какой у вас тип темперамента?

Выберите и обведите под каждой цифрой один ответ, подсчитайте какие буквы у вас в ответах встречаются чаще.

1. А. Резки и прямолинейны в отношении с людьми
Б. Неустойчивы в интересах и склонностях
В. Молчаливы и не любите попусту болтать
Г. Затрудняетесь установить контакт с чужими людьми
2. А. Незлопамятны и необидчивы
Б. Веселы и жизнерадостны
В. Спокойны и хладнокровны
Г. Стеснительны и застенчивы
- 3 .А. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми патологиями речью
Б. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами
В. Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без выраженных эмоций
Г. Обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота
- 4 .А. Неустанно стремитесь к новому
Б. Тяготитесь однообразной, будничной, кропотливой работой
В. Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе
Г. Малоактивны и робки
- 5 .А. Настойчивы в достижении поставленной цели
Б. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать
В. Постоянны в своих интересах
Г. Скрыты и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями

Форма отчетности

Сделайте вывод о том, какой у вас тип ВНД

Если у вас отмечено больше букв «А», то вы в большей степени - холерик , «Б» - сангвиник, «В» - флегматик, «Г» - меланхолик.

Критерии оценивания: Методическая правильность выполнения практической работы, правильно сделанные выводы, полнота и правильность ответов на вопросы.

Рекомендуемые источники:

Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Интернет – ресурсы:

2. ЭБС «Университетская библиотека online».

Тема 5.3.

Работоспособность. Биологические ритмы

Самостоятельная работа 2

Время на выполнение 0,5 часа

Умения и знания, сформированность которых проверяется

Умение 3

У3 оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и

развитие организма человека в детском и подростковом возрасте;

Знания 7, 8

37 основы гигиены детей и подростков

38 гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза

Содержание задания

Проведение и оформление практической работы №10 Определение хронобиотипа

Ход работы

1. Дать определение хронобиотипа и выписать отличительные особенности.

С помощью предлагаемого теста определите свой хронобиотип. При выполнении тестового задания придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Прежде чем ответить, добросовестно прочитайте каждый вопрос.
2. Ответить необходимо на все вопросы в заданной последовательности.
3. На каждый вопрос надо ответить независимо от другого вопроса.
4. На каждый вопрос просьба ответить как можно откровеннее.
5. Выберите только один ответ

Вопросы с приложенными оценочными тестами

1. Когда вы предпочитаете вставать, если имеете совершенно свободный от планов день и можете руководствоваться только личными чувствами?

- | | |
|----------------|---|
| а) 5.00-7.30 | 4 |
| б) 8.00-9.30 | 3 |
| в) 10.00-12.00 | 2 |
| г) 12.00-13.00 | 1 |

2. Когда вы предпочитаете ложиться спать, если совершенно свободны от планов на вечер и можете руководствоваться только личными чувствами?

- | | |
|----------------|---|
| а) 20.00-22.00 | 4 |
| б) 22.30-00.30 | 3 |
| в) 00.30-03.00 | 2 |
| г) 03.00-04.00 | 1 |

3. Какова степень вашей зависимости от будильника, если утром вы должны вставать в определенное время?

- | | |
|------------------------------|---|
| 1) Совсем независим | 4 |
| 2) Иногда зависим | 3 |
| 3) В большой степени зависим | 2 |
| 4) Полностью зависим | 1 |

4. Как легко вы встаете утром при обычных условиях?

- | | |
|------------------------|---|
| 1) Очень тяжело | 1 |
| 2) Относительно тяжело | 2 |
| 3) Сравнительно легко | 3 |
| 4) Очень легко | 4 |

5. Как вы деятельны в первые полчаса после утреннего вставания?

- | | |
|--------------------------|---|
| 1) Большая вялость | 1 |
| 2) Небольшая вялость | 2 |
| 3) Относительно деятелен | 3 |
| 4) Очень деятелен | 4 |

6. Какой у вас аппетит после утреннего вставания в первые полчаса?

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1) Совсем нет аппетита | 1 |
| 2) Слабый аппетит | 2 |
| 3) Сравнительно хороший аппетит | 3 |

- 4) Очень хороший аппетит 4
- 7. Как вы себя чувствуете в первые полчаса после утреннего вставания?**
- 1) Очень усталым 1
 2) Усталость в небольшой степени 2
 3) Относительно бодр 3
 4) Очень бодр 4
- 8. Если у вас на следующий день нет никаких обязанностей, когда вы ложитесь спать по сравнению с вашим обычным временем отхода ко сну?**
- 1) Всегда или почти всегда в обычное время 4
 2) Позднее обычного менее чем на 1 час 3
 3) На 1-2 часа позднее обычного 2
 4) Позднее обычного больше, чем на 2 часа 1
- 9. Вы решили заниматься физкультурой (физзарядкой, физической тренировкой). Ваш друг предложил заниматься дважды в неделю, по 1 часу утром, между 7 и 8 часами. Будет ли это благоприятным временем для вас?**
- 1) Мне это время очень благоприятно 4
 2) Для меня это время относительно приемлемо 3
 3) Мне будет относительно трудно 2
 4) Мне будет очень трудно 1
- 10. В какое время вечером вы так сильно устаете, что должны идти спать?**
- 21.00 4
 22.00 3
 23.00 2
 00.00 1
- 11. Вас собираются нагрузить 2-часовой работой в период наивысшего уровня вашей работоспособности. Какой из четырех данных сроков вы выберете, если вы совершенно свободны от дневных планов и можете руководствоваться только личными чувствами?**
- 1) 8.00 - 10.00 6
 2) 11.00 - 13.00 4
 3) 15.00 - 17.00 2
 4) 19.00 - 21.00 0
- 12. Если вы ложитесь спать в 23.00, то какова степень вашей усталости?**
- 1) Очень усталый 5
 2) Относительно усталый 3
 3) Слегка усталый 2
 4) Совсем не усталый 0
- 13. Какие-то обстоятельства заставили вас лечь спать на несколько часов позднее обычного. На следующее утро нет необходимости вставать в обычное для вас время. Какой из четырех указанных возможных вариантов будет соответствовать вашему состоянию?**
- 1) Я просыпаюсь в обычное время и не хочу спать 4
 2) Я просыпаюсь в обычное время и продолжаю дремать 3
 3) Я просыпаюсь в обычное время и снова засыпаю 2
 4) Я просыпаюсь позднее, чем обычно 1
- 14. Вам предстоит какая-либо работа или отъезд ночью, между 4 и 6 часами. На следующий день у вас нет никаких обязанностей. Какую из следующих возможностей вы выберете?**
- 1) Сплю сразу после ночной работы 1
 2) Перед ночной работой дремлю, а после нее сплю 2
 3) Перед ночной работой сплю, а после нее дремлю 3
 4) Полностью высыпаюсь перед ночной работой 4

15. Вы должны в течение 2-х часов выполнять тяжелую физическую работу. Какие часы вы выберете, если у вас полностью свободный график дня, и вы можете руководствоваться только личными чувствами?

- | | |
|----------------|---|
| 1) 8.00-10.00. | 4 |
| 2) 11.00-13.00 | 3 |
| 3) 15.00-17.00 | 2 |
| 4) 19.00-21.00 | 1 |

16. У вас возникло решение серьезно заниматься закаливанием организма. Друг предложил делать это дважды в неделю, по 1 часу, между 22 и 23 часами. Как вас будет устраивать это время?

- | | |
|---|---|
| 1) Да, полностью устраивает. Буду в хорошей форме | 1 |
| 2) Буду в относительно хорошей форме | 2 |
| 3) Через некоторое время буду в плохой форме | 3 |
| 4) Нет, это время меня не устраивает | 4 |

17. Представьте, что вы сами можете выбрать график своего рабочего времени. Какой 5-часовой непрерывный график работы вы выберете, чтобы работа стала для вас интереснее и приносила большее удовлетворение?

18. В какой час суток вы чувствуете себя «на высоте»?

19. Иногда говорят «утренний человек» и «вечерний человек». К какому типу вы себя относите?

- | | |
|---|---|
| 1) Четко к утреннему типу — «Жаворонок» | 6 |
| 2) Скорее к утреннему типу, чем к вечернему | 4 |
| 3) Индифферентный тип — «Голубь» | 3 |
| 4) Скорее к вечернему типу, чем к утреннему | 2 |
| 5) Четко к вечернему типу — «Сова» | 0 |

Форма отчетности

Определите свой хронобиотип и сделайте вывод о том, какой у вас хронобиотип

Схема оценки хронобиологического типа человека по тесту

| | |
|---|--------------|
| «Жаворонок» (четко выраженный утренний тип) | 69 баллов |
| Слабо выраженный утренний тип | 59-68 баллов |
| «Голубь» (индифферентный тип) | 42-58 баллов |
| Слабо выраженный вечерний тип | 32-41 баллов |
| «Сова» (сильно выраженный вечерний тип) | 31 балл |

Критерии оценивания: Методическая правильность выполнения практической работы, правильно сделанные выводы, полнота и правильность ответов на вопросы.

Рекомендуемые источники:

Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Интернет – ресурсы:

ЭБС «Университетская библиотека online».

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 - 0,5 час.

Умения и знания, сформированность которых проверяется

Умение 3

У3 оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте

Знания 7, 8

37 основы гигиены детей и подростков

38 гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза

Содержание задания

1. Изучение метода определения плоскостопия по инструкции для выполнения практических работ 2. Проведение практической работы №12 «Анализ отпечатка стопы».

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.

Рекомендуемые источники:

Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Интернет – ресурсы:

ЭБС «Университетская библиотека online».