



**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ
2021-2022 Н.Р.**

**АНОТАЦІЯ
ДИСЦИПЛІНИ**

Дисципліна «Основи здорового способу життя» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти компетентностей стосовно трактування фундаментальних знань, умінь і навичок основ здорового способу життя; розуміння взаємозв'язку фізичної, психічної, соціальної і духовної складових індивідуума; вміння оцінювати стан індивідуального здоров'я за допомогою різних методів та методик; складати рекомендації з дотримання рухової активності та планування раціонального режиму харчування; опанування методами підвищення стійкості організму до дії стресу, при цьому використовувати загальнозміцнюючі засоби; формувати погляди, ціннісні категорії, які визначають поведінку спрямовану на формування, збереження і відтворення здоров'я.

1.Опис навчальної дисципліни

Ступінь вищої освіти	Магістр
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальності	014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Освітня програма	Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Загальний обсяг дисципліни	3 кредити ECTS
Статус дисципліни	Вибіркова
Факультет	Біолого-природничий
Кафедра	анатомії, фізіології та валеології
Курс	1
Семестр	1
Вид підсумкового контролю	залік
Мова навчання	українська
Види занять	лекції, практичні заняття, самостійна робота
Методи навчання	словесні, наочні, практичні, репродуктивні, пошукові, аналітичні, дискусія
Форма навчання	очна, дистанційна
Лінк на дисципліну	

Розподіл годин за видами робіт

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг кредитів ЄКТС	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	1	I	90/3	30	18		12		60		+	

2. Викладач

<p>ВОЛОШИН ОЛЕНА РОМАНІВНА E-mail: kafedra_anatomii@ukr.net Тел.: +380984075139</p>	<p>Доцент, кандидат педагогічних наук, доцент Провідний викладач з дисципліни</p>
---	---

3. Характеристика навчальної дисципліни

<p>Мета навчання</p>	<p>полягає у поглибленні знань про здоров'я людини, шляхи його збереження та зміцнення, через формування здоров'язберігаючого світогляду, засвоєння головних принципів виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу. В дисципліні органічно поєднуються питання загальної біології, психології, гігієни, медицини та філософського осмислення людського буття.</p>
<p>Компетентності</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології. ● Знання і розуміння предметної області та розуміння професії. ● Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. ● Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості (підприємницька компетентність). ● Здатність до адаптації та дій в новій професійній ситуації. ● Здатність і готовність здійснювати управління процесами педагогічної діяльності, володіти сучасними технологіями в управлінні освітою. ● Здатність забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Здатність використовувати інновації у професійній діяльності. ● Здатність застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі. ● Здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя. ● Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів. ● Здатність формувати дослідницький стиль мислення учнів, методично грамотно та технічно безпечно проводити природничі дослідження у закладах загальної середньої освіти. ● Здатність забезпечувати належний рівень навчання з предмету «Біологія і Екологія» відповідно до діючих навчальних програм стандартного та профільного рівнів.
<p>Результати навчання</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Визначати доцільність застосування різних методів наукового пізнання (спостереження, експеримент, збір та аналіз даних тощо) в освітньому процесі відповідно до змісту навчання. ● Вміти розрізняти, критично осмислювати й використовувати традиційні та інноваційні підходи до навчання біології та основ здоров'я у закладах загальної середньої освіти, впроваджувати сучасні методи і форми організації освітньої діяльності. ● Популяризувати здоровий та безпечний способи життя, формувати стійкий інтерес і позитивну мотивацію учнів до особистої гігієни, фізичної активності і відпочинку, безпечної поведінки, здорового харчування, запобігання шкідливим звичкам. ● Розуміти й застосовувати у професійній діяльності теоретичні й методичні засади організації здоров'язбережувального середовища у освітньому процесі, враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів при його плануванні, корегувати та прогнозувати його ефективність. ● Знати сутність поняття «здоровий спосіб життя»; основні складові здоров'я людини та основні критерії й категорії здорового способу життя; ● Знати основні принципи формування, збереження та відновлення здоров'я у різних вікових категоріях. ● Трактувати фундаментальні знання, уміння і навички основ здорового способу життя; розуміти взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових індивідуума; ● Вміти оцінювати стан індивідуального здоров'я за допомогою різних методів та методик та складати рекомендації з дотримання рухової активності та планувати раціональний режим харчування.

	<ul style="list-style-type: none"> • Володіти методами підвищення стійкості організму до дії стресу; використовувати загальнозміцнюючі засоби та позитивне мислення у психогігієні та формувати погляди, ціннісні категорії і визначати поведінку, спрямовану на формування, збереження і відтворення здоров'я.
Пререквізити дисципліни	<i>Основи здорового способу життя</i> як навчальна дисципліна вивчається здобувачами вищої освіти одночасно з дисциплінами: «Психологія», «Освітні технології навчання географії», «Основи міжнародної екологічної діяльності».
Постреквізити дисципліни	Закладає основи для вивчення здобувачами вищої освіти наступних дисциплін: «Педагогіка», «Методологія наукових досліджень», «Методика навчання географії у закладах освіти II ступеня», «Біоіндикація та біомоніторинг», «Біогеографія», «Геоєкологія» тощо та написання кваліфікаційної роботи.

4. Програма дисципліни

4.1. Зміст лекційного матеріалу

1. Поняття здоров'я та його значення. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.
2. Здоров'я дитини – ключ до здоров'я дорослої людини. Адаптаційний потенціал людини, як критерій здоров'я.
3. Екологічні аспекти здоров'я людини. Фізичне здоров'я індивіда.
4. Характер харчування сучасної людини.
5. Психічні та соціальні умови здоров'я.
6. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.
7. Безпечна статеві поведінка: ВІЛ/СНІД – шляхи передачі та методи профілактики.
8. Сутність процесу старіння. Роль нетрадиційного підходу до оздоровлення, шляхи народної медицини.
9. Технологія проведення тренінгів по формуванню здорового способу життя.

4.2. Перелік практичних робіт

1. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.
2. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика.
3. Характер харчування сучасної людини.
4. Психічні та соціальні умови здоров'я.
5. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені.
6. Сутність процесу старіння.

4.3. Самостійна робота студента

Самостійна робота студента з дисципліни включає: опрацювання теоретичного матеріалу; підготовку до практичних робіт, підготовку до підсумкової контрольної роботи та співбесіди з лектором, а також підготовку до заліку.

5. Місце проведення занять (локація), технічне й програмне забезпечення (обладнання)

- Кабінет № 28 навчального корпусу № 10.
- Мультимедійне забезпечення; роздатковий матеріал; інтернет-ресурси.

6. Інформація про консультації

Консультації, за потреби, проводяться в час, узгоджений з викладачем.

7. Система оцінювання

Засвоєння студентами теоретичного матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом усного опитування на практичних заняттях, написанням підсумкової контрольної роботи, співбесідою з лектором та заліком.

Розподіл 100 балів між видами робіт

Види запланованих робіт	Семестр – I
Підсумкова контрольна робота	44
Відповіді на практичних заняттях	36
Співбесіда з лектором	20
Всього балів	100

Поточна успішність (max = 100) складається з балів, отриманих на *практичних заняттях* (36 балів), виконання *підсумкової контрольної роботи* (44 балів), *співбесіда з лектором* (20 балів).

Загальний бал за практичні заняття max – 36 балів. Кожне практичне заняття оцінюється у 6 балів. Кількість балів, що виставляється за практичне заняття, враховує усне опитування студентів теоретичного матеріалу – 3 бали, а також виконання ними практичних завдань – 3 бали, які сприяють формуванню компетентностей майбутнього педагога.

Підсумкова контрольна робота (44 балів) передбачає виконання описових та тестових завдань з навчальної дисципліни. Сумарна кількість балів, виділених на оцінку підсумкової контрольної роботи виводиться шляхом оцінки якості виконаних завдань, що включає: повноту розкриття питання, його практичну спрямованість та можливість застосувати у різних практичних ситуаціях.

Співбесіда з лектором (20 балів) проводиться в кінці семестру за наперед оголошеним розкладом.

Отже, сумарна кількість балів з дисципліни визначається сумою усіх видів діяльності.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в письмовій формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

8. Питання до заліку

1. Здоров'я як одне з найбільш людських цінностей.
2. Здоров'я, передумова продуктивної праці людини, економічної могутності держави. Визначення «здоров'я» за Сигеристом на рівні популяції.
3. Визначення «здоров'я» за Б. М. Коганом на рівні індивідуальності. Визначення «здоров'я» за ВООЗ.
4. Фізичне, психічне та соціальне здоров'я: визначення та діагностика. Вчення М. М. Амосова про «кількість здоров'я».
5. Поняття «кількості здоров'я». Енергопотенціал, що проявляється в аеробній здатності людини, як складова сутності здоров'я.
6. Поняття про «безпечний рівень» здоров'я. Здоров'я як динамічний атрибут. Здоровий спосіб життя як шлях формування і зміцнення здоров'я сучасної людини.
7. Третій стан здоров'я. Загальна характеристика перед патологічного стану, його об'єктивні та суб'єктивні ознаки, причини виникнення.
8. Основи здорового способу життя, як науково-навчальна дисципліна про здоров'я людини – історія розвитку. Особливості стану здоров'я населення України. X
9. Характеристика способу життя сучасної людини. Критерії та категорії способу життя.
10. Критерії здорового способу життя, їх порівняльна характеристика із критеріями нездорового способу життя.
11. Трагування медичної активності людини. Здоров'язбережувальні принципи режиму праці та відпочинку.
12. Спосіб життя людини і сучасні хвороби. Поняття про фактори ризику, їх класифікації.
13. Причини розповсюдження “хвороб цивілізації”. Характеристика захворювань серцево-судинної, нервової систем, загального метаболізму.
14. Загальна характеристика адаптації. Адаптація, як процес пристосування організму до змін, що відбуваються в організмі та навколишньому середовищі.
15. Адаптивність, як рівень вроджених та набутих якостей, які забезпечують процес пристосування.
16. Фізіологічні та психологічні властивості, що забезпечують процес адаптації. Єдність вроджених та набутих якостей індивіда, які забезпечують здатність пристосовуватись. Вікові зміни адаптації.
17. Види адаптації. Адаптація в залежності від соціального статусу та діяльності людини.
18. Стадії адаптації до фізичних адаптацій. Адаптаційний потенціал людини. Поняття «перехресної адаптації».
19. Генетичні аспекти здоров'я дитини. Вплив шкідливих звичок батьків на дитину. Медико-генетичне консультування.
20. Основні етапи індивідуального життєвого шляху дитини, закономірності розвитку та їх зміни: періоди онтогенезу.
21. Особливості догляду за новонародженою та грудною дитиною. Профілактика основних захворювань дітей в ембріональному періоді.
22. Біологічні ритми і здоров'я дитини. Імунітет, шляхи формування.

23. Наслідки дитячих інфекційних хвороб та їх профілактика. Здоров'я школяра: негативні і позитивні тенденції, складнощі адаптації.

24. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика. Сутність і роль оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.

25. Оздоровче тренування дітей і підлітків, як шлях до формування і зміцнення фізичного здоров'я.

26. Фізична культура і загартування у підтримці фізичного здоров'я індивіда. Поняття про фізичний розвиток і його дослідження методом антропометрії та соматоскопії.

27. Дослідження стану організму з фізичними навантаженнями. Поняття про функціональну пробу, її характеристики. Види функціональних проб.

28. Тести з максимальним навантаженням. Проба Руф'є. Комплексна оцінка результатів функціонального дослідження систем організму.

29. Проблема харчування в минулому і нинішній час. Фізіологія процесу травлення.

30. Роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні людини. Вітаміни і здоров'я людини. Мінеральні елементи та вода у харчуванні людини.

31. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.

32. Сучасні теорії харчування. Принципи раціонального харчування. Вимоги до харчового раціону.

33. Основні принципи оздоровчого харчування. Режим харчування. Рекомендації в галузі харчування зарубіжних вчених, "піраміда валеологічного харчування".

34. Поняття про лікувальне харчування та дієти. Обмін речовин та здоров'я.

35. Правила питного режиму здорового організму і при виявленні патологічних змін. Проблеми водозабезпечення питною водою, шляхи їх вирішення.

36. Аналіз якісних властивостей та способи очищення питної води. Покращення якості води в побутових умовах.

37. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя. Роль загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.

38. Позитивне мислення та здоров'я людини. Загальна характеристика стресу. Стрес як «загальний синдром адаптації».

39. Джерело стресу як один з головних його компонентів. Сукупність реакцій на стрес, як елемент поняття стресу.

40. Стрес і здоров'я людини. «Хвороби цивілізації» як результат хронічного стресу. Стрес і розлади функцій організму.

41. Депресія – порушення психічного стану внаслідок стресу. Психологічні методи підвищення стійкості до стресів.

42. Особливості дії фізичних вправ як антистресового засобу. Особливості реакції тренуваного організму на дію стресогенних факторів. Фізичні вправи як природній транквілізатор.

43. Роль фізичних вправ у підвищенні інтенсивності метаболізму катехоламінів. Вплив рухової активності на психічну сферу людини.

44. Законодавчі акти України та світової спільноти про здоров'я. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені та вплив на здоров'я.

45. Суспільні складові довкілля як чинник формування та збереження здоров'я людей. Компоненти української державної системи охорони здоров'я.

46. Зумовленість стану здоров'я рівнем і характером розвитку виробництва, сфери соціальної життєдіяльності, соціальної структури і соціального захисту.

47. Системи захисту і пристосування організму здорової людини. Поняття про соціальне здоров'я та його залежність від умов життя людини в суспільстві.

48. Екологічні особливості України. Основні джерела антропогенного забруднення навколишнього середовища. Вплив на організм людини сонячного випромінювання.

49. Погода і самопочуття людини; дія вітрів на організм. Механізми дії температури і вологості; шляхи адаптації людського організму до температурного фактору.

50. Вплив коливань концентрацій кисню, озону, вуглекислого газу на людський організм. Шляхи запобігання екологічних катастроф.

51. Методи очищення власного організму від токсичних речовин. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини. Регіональні особливості.

52. Сукупність компонентів соціально-побутових умов у школі. Просторово-предметне оточення дитини, система впливів і чинників розвитку особистості.

53. Пристосування шкільного середовища до потреб усіх учасників освітнього процесу. Розробка і реалізація проектів дизайну шкіл, який сприятиме втіленню програм здорового харчування і фізичної активності.

54. Аналіз інфраструктури закладу освіти, розробка плану дій для поліпшення умов перебування всіх учасників освітнього процесу. Створення сучасного сприятливого освітнього середовища з урахуванням нових підходів ДержСанПіН до організації освітнього простору.

55. Соціально-економічна характеристика сучасної сім'ї щодо можливостей формуванні здорового способу життя дітей та молоді. Відповідальність батьків за здоров'я своїх дітей.

56. Складові формування здорового способу життя дитини в сім'ї. Соціальна ситуація в "созалежних" сім'ях. Формування особистості дітей та підлітків в наркозалежних сім'ях, психокорекційна робота з дітьми різних типів. Засоби корекції ситуації у "созалежних" сім'ях.

57. Медико-біологічні та психічні чинники алкоголізму, наркоманії та нікотизму. Мотиви споживання алкоголю, наркотиків та тютюну у дитячому та підлітковому віці.

58. Вплив шкідливих звичок на функціональні розлади організму людини. Поняття про звичку та залежність від наркотичних засобів, психічна та фізична залежність.

59. Типи наркотичної залежності. Характеристика наркологічної залежності за типами: алкогольної, тютюнової, опіатної, кокаїнової, канабінолової, від ліків, органічних розчинників.

60. Стадії розвитку опіоманії. Характеристика синдрому абстиненції. Зміна особистісних якостей при наркозалежності.

61. Венеричні захворювання ВІЛ/СНІД та їх шляхи передачі. Особливості епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні. Загальні аспекти ВІЛ/СНІД. Шляхи інфікування ВІЛ.

62. Основні заходи профілактики інфікування ВІЛ. Тестування на ВІЛ та лікування ВІЛ – інфекції.

63. Роль механічних контрацептивів у профілактиці ВІЛ-інфекцій та інших інфекційних захворювань.

64. Рівень захворювань, що передаються статевим шляхом; частота безпліддя: жіночого, чоловічого.

65. Старіння як етап спадкової програми людини. Поняття про біологічний вік людини, його залежність від способу життя.

66. Методи визначення біологічного віку. Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння.

67. Фактори, що прискорюють старіння і фактори, що збільшують тривалість життя.

68. Теорії старіння. Основні терміни та поняття: геронтологія, геріатрія, максимальна тривалість життя, продовження життя, середня тривалість життя, безсмертя, біологічне безсмертя, цифрове безсмертя. Загальні відомості про довголіття.

69. Погляди на проблеми очищення організму вітчизняних та зарубіжних фахівців та цілителів. Лікувальне голодування, вегетаріанство.

70. Оздоровчі системи йоги, Іванова П.К., Брегга П., Фітоцентр Є.Товстухи. Класифікація загартовуючих чинників. Правила загартування. Характеристика видів загартування.

71. Способи загартування водою, фактори впливу холодної води. Інсоляція. Теоретичні та практичні аспекти нетрадиційних методів оздоровлення, придатних для практичного використання. Їх класифікація за певними ознаками, основні засади енергетичної системи людини.

72. Характеристика нетрадиційних методів оздоровлення: суджок терапія, рефлексотерапія, каппо, традиційний східний масаж, тайський масаж, ароматерапія, літотерапія, аюрведа.

73. Визначення поняття «тренінг» та його головних елементів. Формат тренінгу. Перші групові форми роботи (з історії тренінгів).

74. «Атрибути» тренінгу. Зміст, процес і метод у тренінгу. Поява тренінгів в Україні. Тренінг партнерських стосунків.

75. Класифікація тренінгів за певними основами та їх дидактичний і педагогічний характер.

9. Політика дисципліни

Здобувачі вищої освіти зобов'язані відвідувати заняття, виконувати всі види робіт, що передбачені робочою програмою навчальної дисципліни. Якщо студент з поважних причин не зміг вчасно відвідувати заняття відповідно до затвердженого розкладу і виконувати згідно з планом завдання, тоді він у індивідуальному порядку та у погоджений з викладачем час виконує і здає підготовлені завдання, що охоплюють матеріал пропущених тем.

Здобувачі освіти повинні дотримуватися політики академічної доброчесності. У разі виявлення плагіату робота студента не зараховується.

10. Рекомендована література та інформаційні ресурси

а) основна:

1. Валеологія / А. В. Царенко, Г. Ф. Яцук. – К. : Генеза, 1998. – 136 с.
2. Валеологія / В. П. Горащук. – К. : Генеза, 1998 . – 144 с.
3. Валеологія / В.Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008 . – 213 с .
4. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхесенко. – Суми : Університетська книга, 2010. – 446 с .
5. Валеологія [Текст] / В. Г. Грибан. – К. : ЦУЛ, – 2005.
6. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
7. Короткий словник валеологічної термінології / С. В. Кириленко, В. В. Мороз, Н. М. Мікулак. – К. – Дніпропетровськ, 2001. – 34 с.
8. Освітні профілактичні програми / Т. Бойченко. – Київ : Главник (Бібліотечка соціального працівника), 2006. – 126 с.
9. Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / – Київ, 2000. – 236 с.
10. Учись бути здоровим / Антон Алатон – К. : Алатон, 1998 . – 192 с.

б) додаткова:

11. Аршавский А. И. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982 – 270 с.
12. Белов В. И. Психология здоровья. – СПб., 1994. – 272 с.
13. Биологическое и социальное в развитии человека. – С., 1997. – 227 с.
14. Биологические ритмы: В 2-х т. / Под редакцией Ю. Ашоффа. – М., 1984. – С. 262–410.
15. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.
16. В заботах о здоровье: медицина в Греции // В кн. Винничук Л Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима – М., 1988. – С. 237 – 243.
17. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
18. Войтенко В.П. Старение и продолжительность жизни: взгляд в будущее. – К., 1987. – 52 с.
19. Воложин А. И., Субботин Ю.К., Чикин С. Я. Путь к здоровью. – М., 1990. – 160 с.
20. Гарбузов В. Й. Человек – жизнь – здоровье: (Древние и новые каноны медицины). – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб., 1995. – 429 с.
21. Куприянович Л. И. Биоритмы и сон. – М., 1976. – 119с.
22. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1991. – 588 с.
23. Левицкий П. М., Язловецкий В. С. Вред алкоголя и никотина. – К., 1983. – 80с.
24. Мамчур Ф.Т. Довідник з фітотерапії. – К., 1986. – 150 с.
25. Михайлов В.С. и др. Культура питания и здоровье семьи. – М., 1997. – 208с.
26. Михайлов В. С., Игнатъев А. Д., Сафонова Л. В. Вегетарианские блюда. – М., 1980. – 144 с.
27. Новиков Р. А., Жирицкий А. К. и др. Глобальная экологическая проблема. – М., 1988. – 206 с.
28. Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 1996. – 286 с.

29. Салій Н. С., Матасар І. Т. Наказано вижити (харчування і здоров'я населення України) // Проблеми питань й здоров'я. – 1996. – № 1. – С.13 – 14.
30. Селье Г. Стресе без дистреса. – М., 1982. – 127 с.
31. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991 – 588 с.
32. Хелена Корнелиус, Шошана Фзйр. Выиграть может каждый (Практическое руководство по конфликтологии). – М., 1992. – 212 с.
33. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К., 1995. – С. 27–33.
34. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М., 1988. – 190с.
35. Шелтон Г. Правильное питание. – «Ортотрофия». – М., 1992. – 69 с.
36. Шкільний курс «Валеологія»: збірник матеріалів. – К., 1994. – С. 94.
37. Энтин Г. М. Борьба с вредными привычками. – М., 1991. – 87 с.
38. Язловецький В. С. Основи діагностики здоров'я та нетрадиційні методи оздоровлення. – Кіровоград, 1997. – 62 с.

Інформаційні ресурси

39. www.freshschools.org

40. www.schoolsandhealth.org

Викладач _____
Підпис

Олена ВОЛОШИН
Ім'я та прізвище

Схвалено на засіданні кафедри анатомії, фізіології та валеології
Протокол № 8 від 22 вересня 2021 року

Завідувач кафедри _____
Підпис

Віталій ФІЛЬ
Ім'я та прізвище