



**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; уміння 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**

<b>Ступінь вищої освіти</b>	<b>Магістр</b>
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта / Педагогіка
<b>Спеціальності</b>	014 Середня освіта (Хімія)
<b>Освітня програма</b>	Середня освіта (Хімія)
<b>Загальний обсяг дисципліни</b>	4 кредити ECTS
<b>Статус дисципліни</b>	Вибіркова
<b>Факультет</b>	<b>Біолого-природничий</b>
<b>Кафедра</b>	анатомії, фізіології та валеології
<b>Курс</b>	1
<b>Семестр</b>	1
<b>Вид підсумкового контролю</b>	залік
<b>Мова навчання</b>	українська
<b>Види занять</b>	лекції, практичні заняття, самостійна робота
<b>Методи навчання</b>	словесні, наочні, практичні, репродуктивні, пошукові, аналітичні, дискусія
<b>Форма навчання</b>	очна, дистанційна
<b>Лінк на дисципліну</b>	

Розподіл годин за видами робіт													
Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Самостійна робота	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Залік			Екзамен	
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Денна	2	III	120/4	44	30		14		76		+		

## 2. Викладач

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

## 3. Характеристика навчальної дисципліни

<b>Мета навчання</b>	<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>
<b>Компетентності</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Здатність застосовувати теоретичні знання у практичній діяльності.</li> <li>● Здатність усвідомлювати цілісність освітнього процесу і вибудовувати його на морально-духовних засадах і співтворчості.</li> <li>● Здатність до адаптації та дій в новій професійній ситуації.</li> <li>● Готовність дотримуватись вимог законодавства, стандартів освіти, внутрішніх нормативних документів освітнього закладу та основних документів, що регулюють професійну діяльність.</li> <li>● Здатність аналізувати інформацію щодо освітніх інновацій та інтегрувати інновації у власну професійну діяльність.</li> <li>● Здатність добирати і використовувати сучасні та</li> </ul>

	<p>ефективні методики і технології навчання, виховання та розвитку учнів, забезпечуючи в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Здатність здійснювати аналіз та моніторинг результатів освітнього процесу і стану навчальних досягнень учнів, їх прогнозування та вдосконалення.</li> </ul>
<p><b>Результати навчання</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Розуміти особливості педагогічної діяльності в умовах реформування освіти, вміти здійснювати управління, організацію, моделювання та аналіз освітнього процесу в контексті освітніх реформ та полі чинних нормативно-правових документів, законодавства і галузевих стандартів професійної діяльності.</li> <li>● Вміти аналізувати інформацію щодо освітніх інновацій і умов їхнього впровадження, добирати та застосовувати інноваційні форми, методи, засоби навчання у педагогічній діяльності, оцінювати їхню результативність.</li> <li>● Визначати цілі, завдання та очікувані результати навчального заняття, іншого освітнього заходу.</li> <li>● Уміти добирати і використовувати доцільні сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів засобами навчального предмету «Хімія», створюючи сприятливі для кожного учня умови організації освітнього середовища.</li> <li>● Використовувати методи аналізу результатів навчання учнів з метою подальшого врахування у плануванні освітнього процесу; конструктивно коментувати результати виконаних учнями завдань; аналізувати помилки і труднощі учнів з метою надання їм підтримки у навчанні.</li> <li>● Вміти виявляти потреби, здібності, інтереси, навчальні можливості учнів та організовувати з їх урахуванням процес навчання, виховання і розвитку; враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів при плануванні освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти, корегувати та прогнозувати його ефективність.</li> <li>● Знати сутність поняття «здоровий спосіб життя»; основні складові здоров'я людини; основні критерії та категорії здорового способу життя.</li> <li>● Знати основні принципи формування, збереження та відновлення здоров'я у різних вікових категоріях.</li> <li>● Вміти інтерпретувати отримані результати, робити висновки та давати рекомендації з питань збереження здоров'я; вміти синтезувати знання в нових ситуаціях.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Вміти трактувати фундаментальні знання, уміння і навички основ здорового способу життя; розуміти взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових індивідуума.</li> <li>● Оцінювати стан індивідуального здоров'я за допомогою різних методів та методик; складати рекомендації з дотримання рухової активності та планувати раціональний режим харчування.</li> <li>● Володіти методами підвищення стійкості організму до дії стресу; використовувати загальнозміцнюючі засоби та позитивне мислення у психогієні; формувати погляди, ціннісні категорії і визначати поведінку, спрямовану на формування, збереження і відтворення здоров'я.</li> </ul>
<b>Пререквізити дисципліни</b>	<i>Основи здорового способу життя</i> як навчальна дисципліна ґрунтується на вивченні здобувачами вищої освіти дисциплін: «Психологія», «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» або «Основи домедичної допомоги» або «Фізіологія адаптацій», «Теоретичні питання сучасної хімії», «Методика навчання хімії у ЗСО II ступеня», «STEM-освіта вчителя хімії» тощо.
<b>Постреквізити дисципліни</b>	Вивчається здобувачами одночасно з дисциплінами: «Менеджмент освіти», «Інтерактивні та проектні технології навчання хімії», «Методика навчання хімії у закладах середньої освіти III ступеня», «Сучасні інформаційні засоби у навчанні хімії» та закладає основи для написання кваліфікаційної роботи.

#### **4. Програма дисципліни**

##### **4.1. Зміст лекційного матеріалу**

1. Вступ. Поняття здоров'я та його значення.
2. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.
3. Адаптаційний потенціал людини, як критерій здоров'я.
4. Здоров'я дитини – ключ до здоров'я дорослої людини.
5. Фізичне здоров'я індивіда.
6. Характер харчування сучасної людини.
7. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини.
8. Соціальні умови здоров'я.
9. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.
10. Організація здорового шкільного середовища.
11. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.
11. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені. Безпечна статеві поведінка: ВІЛ/СНІД – шляхи передачі та методи профілактики.
12. Сутність процесу старіння.

14. Сутність нетрадиційного підходу до оздоровлення, шляхи народної медицини.

15. 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. Характер харчування сучасної людини.

3. Соціальні умови здоров'я.

4. Організація здорового шкільного середовища.

5. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені.

6. Сутність процесу старіння.

7. Технологія проведення тренінгів по формуванню здорового способу життя.

#### **4.3. Самостійна робота студента**

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

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

- Кабінет № 37 навчального корпусу № 10.
- Мультимедійне забезпечення; робот-тренажер для проведення серцево-легеневої реанімації, тонометри, динамометри, ростомір, спірометри, вага; інтернет-ресурси.

#### **6. Інформація про консультації**

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

#### **7. Система оцінювання**

Засвоєння здобувачами вищої освіти 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**

<b>Види запланованих робіт</b>	<b>Семестр – I</b>
Підсумкова контрольна робота	<b>40</b>
Відповіді на практичних заняттях	<b>42</b>
Співбесіда з лектором	<b>18</b>
Всього балів	<b>100</b>

**Поточна успішність** (max = 100) складається з балів, отриманих на *практичних заняттях* (42 бали), виконання *підсумкової контрольної роботи* (40 балів), *співбесіда з лектором* (18 балів).

Загальний бал за практичні заняття max – 42 бали. 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** (40 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** (18 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. Трактування 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 дільності 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 тренованого 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 доквілля 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. Ковальчук Г. Я. Вікова фізіологія та валеологія. Практичні заняття: Навчальний посібник для підготовки студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія» / Г. Я. Ковальчук, О. М. Лупак. — Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. – 226 с.

2. Ковальчук Г.Я. Вікова фізіологія та валеологія : курс лекцій : [для фахівців ОКР «Бакалавр» напряму підготовки 6.030103 «Філологія»] / Г. Я. Ковальчук, О. М. Лупак. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 144 с.

3. Ковальчук Г. Я. Вікова фізіологія та шкільна гігієна : практичні заняття : навчальний посібник [для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти напряму підготовки 6.020303 «Філологія»] / Г. Я. Ковальчук, О. М. Лупак. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 135 с.

4. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. – Київ: Професіонал, 2004. – 480 с.

5. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник / П. Д. Плахтій, М. П. Мисів, О. І. Циганівська. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2008. – 332 с.

6. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.

7. Практикум з валеології. Основи долікарської допомоги : навч. посіб. [для студентів вищих навчальних закладів, вчителів та загальноосвітніх шкіл] / уклад. Н. М. Цимбал, О. Д. Берегова. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. – 112 с.

#### **б) додаткова:**

8. Антипчук Ю. П. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни) / Ю. П. Антипчук з співав. – К.: Вища школа, 1984. – 90 с.

9. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – К: Професіонал, 2009. – 336 с.

10. Коцур Н. І. Основи педіатрії і дитячої гігієни : навч. посіб. / Н. І. Коцур. – Переяслав-Хмельницький – Чернівці : Книги-XXI, 2008. – 632 с.

11. Наливайко Н. В. Невідкладна допомога у разі гострих патологічних та екстремальних станах: навч.-метод. посібник / Н. В. Наливайко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. – 196 с.

12. Подоляк-Шумило М. Г. Шкільна гігієна / М. Г. Подоляк-Шумило, С. С. Познанський. – К. Вища школа, 1981. – 230 с.

13. Тарасюк В. С. Ріст і розвиток людини : підруч. / В. С. Тарасюк, Н. В. Титаренко, І. Ю. Андрієвський та ін.; за ред. В. С. Тарасюка, І. Ю. Андрієвського. – К.: Медицина, 2008. – 400 с.

#### **Інтернет-ресурси**

14. <http://elibrary.kubg.edu.ua/5961/1> : Неведомська Є. О., Маруненко І. М. Вікова фізіологія, валеологія і шкільна гігієна: навч.- метод. посіб. з питань проведення практичних і самостійних робіт.

15. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3209/1/Vicova.pdf>.

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