

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-
педагогічної та методичної
роботи

_____ В.В. Костін
“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я**

спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

факультет природничих наук

Кременчук – 2018 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та культура здоров'я» для студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

„___” _____, 20__ року- __ с.

Розробник:

Куц Олександр Сергійович, канд.психол.наук, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури

Протокол від “___” _____ 20__ року № ___

В.о. завідувача кафедри здоров'я людини та фізичної культури

_____ (Антонова О.І.)
(підпис)

ОБГОВОРЕННО ТА РЕКОМЕНДОВАНО до видання методичною комісією КрНУ зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Протокол від “___” _____ 2018 року № ___

Голова _____ (Антонова О.І.)
(підпис)

© КрНУ імені Михайла Остроградського, 2018 рік

© Кафедра БЗЛ, 2018 рік

© Куц О.С. 2018 рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>22 – Охорона здоров'я,</u> (шифр, назва)	Нормативна	
Модулів –1	Спеціальність <u>227 «Фізична терапія, ерготерапія»</u> (шифр, назва)	Рік підготовки:	
Змістових модулів –1		3-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		5-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 3	Освітній ступінь: бакалавр	Лекції	
		16 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		60 год.	год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: іспит			

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу – формування у студентів комплексних професійних знань, уміння синтезувати матеріал для успішного виховання бережливого ставлення до свого здоров'я, підвищення мотивації до його зміцнення та збереження, формування високого рівня культури здоров'я.

Завданнями викладання дисципліни є:

– ознайомити студентів з основами наукових знань, з нормативними документами щодо охорони і поліпшення здоров'я населення, в гігієнічному вихованні;

– навчити врахувати розмаїття впливів, умов та факторів, що визначають характер і рівень здоров'я людини, групи людей і населення;

– допомогти засвоєнню студентами навичок аналізу сучасних процесів розвитку фізичної культури і спорту, пропаганди формування престижності здоров'я і впровадження фізкультури в спосіб життя всіх верств населення;

– навчити основам науково-дослідної та методичної роботи, формування умінь застосування різноманітних засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній роботі;

– допомогти студентам набути теоретичних знань та практичних навичок користуватися отриманими знаннями при вирішенні освітніх, виховних, науково-дослідних завдань по спеціальності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

знати:

– історію становлення науки про здоров'я та сучасні погляди на здоров'я людини;

– сутність поняття «здоров'я» як медико-соціальної категорії;

– основні принципи щодо оздоровлення людини;

– основні засоби пропаганди та навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері;

– напрямки цілеспрямованого розвитку можливостей людини, пропаганди та профілактики здорового способу життя серед дорослих у виробничій та соціально-побутовій сферах;

уміти:

– грамотно використовувати поняття й категорії валеології в дискусіях і рішеннях проблемних завдань і питань;

– оволодіти навичками чіткого формулювання понять та категорій, диференціації схожих термінів;

– володіти поняттями щодо сутності понять «здоров'я як медико-соціальна категорія», «безпечний рівень здоров'я»;

– знати основні підходи до виховання здорового способу життя та культура здоров'я;

– уміти ставити й вирішувати проблемні питання й задачі, самостійно визначати методи й моделі виховання на основі одержаних теоретичних знань;

– застосовувати методики планування та проведення основних видів фізкультурно-оздоровчих занять.

Міжпредметні зв'язки: курс «Основи здорового способу життя та культура здоров'я» пов'язаний із психологією, психологією здоров'я, теорією і методикою фізичного виховання, безпекою життєдіяльності, охороною праці, основами медичних знань, видами оздоровчо-рекреативної рухової активності, теорією і методикою спортивного тренування.

2. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Рівні організації управління та всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини. Рівні організації управління в сфері здоров'я людини в Україні та всесвітні тенденції розвитку охорони здоров'я.

Тема 2. Основні поняття здоров'я людини. Основні складові здорового способу життя. Визначення поняття «здоров'я». Критерії здоров'я. Аналіз стану здоров'я дітей та молоді, демографічна ситуація в Україні. Причини та наслідки втрат серед населення. Стан здоров'я молоді.

Тема 3. Значення фізичного виховання і спорту у збереженні здоров'я людей. Демографічна ситуація, що склалася в Україні та світі. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичні обґрунтування середньої тривалості життя людини. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Тема 4. Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини. Оцінка та самооцінка здоров'я. Оздоровчі ефекти фізичної культури. Вплив фізичних вправ на організм. Рухова активність і здоров'я. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довгого життя.

Тема 5. Пропаганда та навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері. Фізкультурно-оздоровча робота в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних закладах та ВНЗ. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії.

Тема 6. Збереження здоров'я працівників виробничої та соціально-побутової сфери. Організація роботи в групах здоров'я. Залежність здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціальне напруження, економічні та екологічні умови життя людини.

Тема 7. Культура життя і здоров'я. Збалансоване та раціональне харчування. Сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Поняття про методи очищення організму. Оздоровче голодування.

Тема 8. Оздоровчі системи Сходу та Заходу. Оздоровчі системи Сходу: Індія, Китай, Японія – йога, ушу, цигун та ін.. Оздоровчі системи Заходу: фітотерапія, ароматерапія, системи оздоровлення П.К. Іванова, Болотова, Г. Малахова, стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усь- о-го	у тому числі					Усь- ого	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Рівні організації управління та всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини	8	2	2			4						
Тема 2. Основні поняття здоров'я людини	12	2	2			8						
Тема 3. Значення фізичного виховання і спорту у збереженні здоров'я людей	12	2	2			8						
Тема 4. Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини	12	2	2			8						
Тема 5. Пропаганда та навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері	12	2	2			8						
Тема 6. Збереження здоров'я працівників виробничої та соціально-побутової сфери	12	2	2			8						
Тема 7. Культура життя і здоров'я	12	2	2			8						
Тема 8. Оздоровчі системи Сходу та Заходу	10	2	-			8						
Усього годин	90	16	14			60						

4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Рівні організації управління та всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини	2
2	Основні поняття здоров'я людини	2
3	Значення фізичного виховання і спорту у збереженні здоров'я людей	2
4	Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини	2
5	Пропаганда та навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері	2
6	Збереження здоров'я працівників виробничої та соціально-побутової сфери	2
7	Культура життя і здоров'я	2
	Разом	14

5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Рівні організації управління та всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини	4
2	Основні поняття здоров'я людини	8
3	Значення фізичного виховання і спорту у збереженні здоров'я людей	8
4	Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини	8
5	Пропаганда та навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері	8
6	Збереження здоров'я працівників виробничої та соціально-побутової сфери	8
7	Культура життя і здоров'я	8
8	Оздоровчі системи Сходу та Заходу	8
	Разом	60

Завдання до самостійної роботи:

- 1) підготовка до семінарських занять,
- 2) підготовка і виступ з науковими доповідями,
- 3) підготовка поточних контрольних робіт,
- 4) підготовка до іспиту.

ТЕМИ ДОПОВІДЕЙ

1. Сучасні проблеми здоров'я в Україні та світі.
2. Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я.
3. Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба.
4. Основні чинники, що впливають на здоров'я.
5. Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я в контексті розвитку суспільства, науки і культури.
6. Демографічна ситуація, що склалася в Україні та світі.
7. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу.
8. Теоретичні обґрунтування середньої тривалості життя людини.
9. Психологічна готовність людини до довгого повноцінного життя.
10. Чинники, що обумовлюють погіршення стану здоров'я.
 - 1 1. Гіподинамія як складова способу життя
 - 1 2. Нераціональне харчування як складова способу життя
 - 1 3. Емоційний (соціально обумовлений) стрес та інформаційне перевантаження як складові способу життя.
14. Уживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина.
 - 1 5. Основні принципи формування здоров'я.
16. Організація правильного харчування, режиму дня, занять спортом, загартовування та відпочинку.
- 1 7. Пропаганда та навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері.
- 1 8. Збереження здоров'я працівників виробничої та соціально-побутової сфери.
19. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.
20. Організація роботи в групах здоров'я.
21. Залежність здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціальне напруження, економічні та екологічні умови життя людини.
22. Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини.
 - 2 3. Чинники техногенного забруднення довкілля.
 - 2 4. Здоров'я та імунна система.
 - 2 5. Імунітет та дитячі інфекційні захворювання.
26. Неспецифічний захист організму та специфічний захист організму.
27. Сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я.
- 2 8. Сучасний інтегральний підхід та його реалізація.
29. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я.
30. Оцінка та самооцінка здоров'я.
 - 3 1. Діагностика позакликів індивідуального здоров'я. Основні діагностичні моделі.
 - 3 2. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками.
 - 3 3. Функціональний резерв здоров'я за прямими показниками.
34. Біологічний вік та його визначення.

35. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.
36. Поняття про моніторинг здоров'я.
37. Біоритми та біологічний годинник людини.
38. Добові біоритми. Внутрішньоклітинні біоритми.
39. Періодичність явищ у природі і ритми біосистеми.
40. Вплив погодних умов на біоритми.
41. Види біоритмів. Біологічний годинник.
42. Збалансоване харчування. Роздільне харчування.
43. Концепція головного харчового чинника. Вегетаріанство.
44. Харчування предків. Концепція «уявних ліків».
45. Теорія харчування за Г.С.Шаталовою.
46. Піст та голодування як фактор оздоровлення.
47. Правила повноцінного харчування.
48. Принципи усвідомленого харчування.
49. Біологічно активні речовини. Режим харчування.
50. Харчування і серцево- судинні захворювання.
51. Харчування і ожиріння. Індекс маси тіла.
52. Вплив алкоголю на організм людини.
53. Вплив куріння на організм людини.
54. Вплив наркотиків на організм людини. Токсикоманія.
55. Фізична культура як профілактика шкідливих звичок, особливо небезпечних для людини та суспільства.
56. Індивідуальна оздоровча система для визначення стану здоров'я.
57. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довгого життя.
58. Оздоровчі ефекти фізичної культури.
59. Вплив фізичних вправ на організм.
60. Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності – гіподинамія як чинник ризику.
61. Прихований (латентний) період розвитку змін в організмі.
62. Попередження сколіозу і плоскостопії.
63. Масаж, основні характеристики, механізми впливу масажу на організм.
64. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому.
65. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії.
66. Добова норма рухової активності дітей різного віку.
67. Валеологічні основи вікового розвитку людини.
68. Основи планування сім'ї. Шлюб та сім'я.
69. Функції сім'ї. Особливості сучасної сім'ї: економічні, соціальні, демографічні.
70. Моделі сексуальної поведінки молоді.
71. Гігієна статевого життя.
72. Аборт як соціальна проблема.

6. Індивідуальне навчально - дослідне завдання

За тематикою доповідей.

7. Методи навчання

Показово-ілюстративний, пояснювальний, самостійна робота

8. Методи контролю

Питання для підсумкового контролю (іспит)

1. Охарактеризуйте здоровий спосіб життя, його переваги.
2. Охарактеризуйте стан здоров'я населення, демографічну ситуацію в Україні.
3. Назвіть та охарактеризуйте шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини.
4. Поясніть твердження: здоров'я людини – висока цінність, умова щасливого життя.
5. Поясніть значення здорового способу життя у формуванні особистості.
6. Охарактеризуйте стан охорони здоров'я підлітків та молоді в Україні.
7. Охарактеризуйте фактори ризикової поведінки людини.
8. Назвіть та охарактеризуйте шкідливі звички та їх вплив на безпеку праці.
9. Поясніть вплив ЗМІ на формування ціннісних орієнтацій людини.
10. Охарактеризуйте вплив соціально-економічних чинників на здоров'я людини.
11. Охарактеризуйте стан здоров'я населення України.
12. Охарактеризуйте державні заходи з питань поліпшення і зміцнення здоров'я населення України.
13. Охарактеризуйте репродуктивне здоров'я у демографічному контексті.
14. Поясніть взаємозалежність між фізіологією та наслідками паління.
15. Охарактеризуйте здоровий спосіб життя в контексті «безпечна поведінка – небезпечна поведінка».
16. Назвіть та охарактеризуйте фактори та чинники, що загрожують здоров'ю, фактори та чинники, що захищають здоров'я.
17. Охарактеризуйте складові статевого та репродуктивного здоров'я підлітків та молоді.
18. Поясніть вплив наркотиків на здоров'я, етапи формування адиктивної поведінки.
19. Охарактеризуйте правові заходи протидії наркотизації.
20. Поясніть умови та причини вживання наркотичних речовин молоддю.
21. Поясніть шкідливість вживання алкоголю та наркотиків.
22. Поясніть вплив алкоголю на якість сімейного життя.
23. Охарактеризуйте психопатологічні порушення хворих на наркоманію.
24. Охарактеризуйте державні заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів.

25. Поясніть соціальні наслідки наркоманії, алкоголізму для індивідуума суспільства.
26. Охарактеризуйте Закон України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення».
27. Розкрийте зміст соціально-економічних наслідків епідемії ВІЛ/СНІДу.
28. Поясніть причини виникнення інфекції ВІЛ та захворювання на СНІД.
29. Назвіть та охарактеризуйте основні шляхи інфікування; засоби та способи попередження.
30. Поясніть порядок проходження обстеження на ВІЛ/СНІД.
31. Охарактеризуйте порядок обліку та медичної допомоги ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД.
32. Поясніть наслідки виявлення ВІЛ-інфекції та обов'язки ВІЛ-інфікованих осіб.
33. Охарактеризуйте права та соціальний захист осіб, інфікованих вірусом імунodefіциту людини, хворих на СНІД та членів їх сімей.
34. Поясніть відповідальність за порушення законодавства у сфері боротьби із захворюванням на СНІД.
35. Розкрийте зміст правової відповідальності за умисне зараження.
36. Охарактеризуйте репродуктивне здоров'я у демографічному контексті.
37. Охарактеризуйте стан репродуктивного здоров'я населення України.
38. Поясніть репродуктивне здоров'я жінок: стан і чинники, які його визначають.
39. Розкрийте зміст здоров'я дітей та підлітків, як наслідок стану репродуктивного здоров'я населення.
40. Розкрийте зміст шляхів поліпшення репродуктивного здоров'я.
41. Поясніть проблеми підготовки дівчини до сімейного життя і материнства.
42. Охарактеризуйте венеричні захворювання та їх профілактика.
43. Розкрийте зміст особистої гігієни дівчат у різні періоди статевого розвитку.
44. Охарактеризуйте раннє статеве життя та його наслідки.
45. Охарактеризуйте біологічні і психологічні характеристики сексуальності людини.
46. Розкрийте зміст права на здоров'я. Комплекс репродуктивних прав жінок.
47. Охарактеризуйте зміст соціально-правової охорони материнства.
48. Надайте загальну характеристику Закону України «Про попередження насильства в сім'ї».
49. Охарактеризуйте психологічну та соціологічну підготовку до материнства.
50. Назвіть та охарактеризуйте відхилення у статевій поведінці людини: їх особливості та причини.
51. Поясніть умови формування «груп ризику»: вуличні діти та дитяча проституція.

52. Поясніть морально-етичні аспекти поведінки дівчини і її роль в створенні здорової сім'ї.

53. Назвіть та охарактеризуйте гінекологічні захворювання, їх вплив на майбутнє материнства.

54. Поясніть сутність сімейних стосунків та їх вплив на здоров'я та розвиток дитини.

55. Охарактеризуйте проблему суїцида у суспільстві.

56. Охарактеризуйте кібербулінг як порушення прав людини.

57. Охарактеризуйте вплив на здоров'я людини мережі Інтернет .

58. Поясніть негативні наслідки кібербулінгу для особистості, сім'ї, суспільства.

59. Охарактеризуйте оздоровчі системи Сходу – йога, ушу, цигун та ін..

60. Охарактеризуйте оздоровчі системи Заходу – фітотерапія, ароматерапія та ін..

61. Охарактеризуйте системи оздоровлення П.К. Іванова, Болотова, Г. Малахова, стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я.

62. Розкрийте зміст фізичної культури як профілактики розвитку гіподинамічного синдрому.

63. Охарактеризуйте необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії.

64. Розкрийте зміст збалансованого та раціонального харчування.

65. Поясніть сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я.

66. Охарактеризуйте групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я.

67. Охарактеризуйте поняття про методи очищення організму.

68. Охарактеризуйте оздоровче голодування.

9. Розподіл балів, які отримують студенти при вивченні дисципліни

Кон-кт та відвідування	Поточна аудиторна та самостійна робота, поточний контроль								Ісп-ит	Сума	
	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8			
									Індивідуальне навчально - дослідне завдання	20	100
10	5	5	5	10	10	5	10	5	15		

T1, T2 ... T8 – теми

Загальна схема оцінювання здійснюється згідно критеріїв оцінювання знань студентів за 100-бальною системою

Відповідність критеріїв оцінки за певною дисципліною критеріям оцінки згідно Положення	
Вид та форма контролю	Максимальний показник за вид контролю та конкретну форму контролю, бал
Лекції (відвідування, конспект)	До 10
Робота студентів на практичних, лабораторних, семінарських заняттях	20
Підготовка до заняття (конспект)	До 3
Активність на занятті	До 3
Виконання завдань практичного заняття та захист, звіт	До 8
Поточний та підсумковий контроль	50
Опитування	До 5
Контрольна робота	До 5
Реферат	До 5
Самостійна робота*	До 5
Індивідуальна робота**	До 5
Іспит (залік)	20
Всього	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

Методичні вказівки до семінарських занять та самостійної роботи з дисципліни «Психологія (загальна, вікова та педагогічна)» для студентів денної форми навчання.

11. Рекомендована література

Базова

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье /Г.Л.Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007.– 132 с.
2. Гончаренко В.С. Валеологія в схемах /В.С.Гончаренко. – Харків: Бурун- книга, 2005. – 187 с.
3. Горащук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній школі: навч.посіб. для ст-тів вищ. навч. закл-ів /В.П.Горащук.– Луганськ: Альма-матер, 2005. – 112 с.
4. Горащук В.П. Загальна і педагогічна валеологія в схемах, таблицях й коментарях: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. /В.П.Горащук. - Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2010. - 214 с.
5. Грибан В.Г. Валеологія: навч.посіб. /В.Г.Грибан. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
6. Концепція національного виховання //Рідна школа. – 1995. – № 6. – С. 18-25.
7. Концепція позашкільної освіти і виховання //Освіта України. – 1997. – 14 березня.
8. Концепція трудової підготовки школярів України //Освіта. – 1993. – 30 серпня.
9. Концепція фізичного виховання в системі освіти України //Інформ. збірник МО України. – 1997. – № 13.
10. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб.пособ. для студ. высш. пед. учеб. зав-й /В.В.Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.

Допоміжна

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я /М.М.Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Баранов В.М. Заняття в групах здоров'я: учеб.пособ. /В.М.Баранов. – К.: Здоровье, 1983. – 118 с.
- 3.Булич Е. Г. Валеологія.Теоретичні основи валеології: навч. посіб./Е.Г.Булич, І.В.Муравов. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
- 4.Валеологія: навч. посібник для студ-тів вищ. навч. закл. освіти: в 2ч./В.І.Бобрицька, М.В. Гриньова. та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава:«Скайтек», 2000. – ч. І.- 146 с.
- 5.Вайнер Э.Н. Валеология: Учебный практикум /Э.Н.Вайнер, Е.В.Волынская.– М.: Флинта: Наука, 2002. – 312 с.
- 6.Валеологія. навч. посіб. для студ-тів вищ. навч. закл. освіти: в 2ч./В.І.Бобрицька, М.В. Гриньова. та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава:«Скайтек», 2000. – ч. II.- 160 с.
- 7.Васьков Ю.В. Робочий зошитучителя. 5-11 класи: навч.посіб./Ю.В.Васьков, І.М.Пашков. – Харків: Торсінг, 2004. – 144 с.
- 8.Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. /М.С.Герцик, О.М.Вацеба. - Х.: ОВС, 2004. - 176 с.

9.Гончаренко М.С. Валеологический словарь. /М.С.Гончаренко. – Х.: ХГУ, 1999. – 316 с.

10.Горащук В.П. Валеологія: підручник для 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи /В.П.Горащук. - К.: Генеза, 1998. - 144 с.

11.Горащук В.П. Культура здоровья как основа воспитания здорового поколения в современной школе /В.П.Горащук //Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. / гол. ред. А.Г.Рибковський – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С. 18 – 20.

12.Грінченко М.Ф. Шлях до здоров'я: навч.посіб. /М.Ф.Грінченко. – К.: Здоров'я, 1981. – 148 с.

13.Іващук Л.Ю. Валеологія: навч.посіб. /Л.Ю.Іващук, С.М.Онишкевич. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2011. – 400 с.

14.Казин З.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб.пособ. /З.М.Казин, Н.Г.Блинова, Н.А.Литвинова. _ М.: Владос, 2000. – 192 с.

15.Норбеков М. Энергетическое здоровье: учеб.пособ. /М.Норбеков, Ю.Хван. – СПб: Питер, 2006. – 224 с.

16. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: пособ. для учителя. /Ю.Н.Чусов. – М.: Просвещение, 1985. – 128 с.

12.Інформаційні ресурси

1. www.education.gov.ua – сайт Міністерства освіти і науки України.
2. www.nduv.gov.ua — сайт бібліотеки ім. В. Вернадського.
3. www.edu.yar.ru/russian/navigator/index.html
4. http://www.osvita.org.ua/articles/?article_id=56