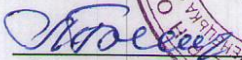


Тернопільська обласна рада
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Кафедра біології, екології та методики їх викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з навчальної роботи


М.Б. Боднар
«31» серпня 2016 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

галузь знань 01 Освіта

спеціальність 014 Середня освіта (Біологія)

освітньо-професійна програма Середня освіта (Біологія)


Кременець – 2016 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів, які навчаються за спеціальністю 014 Середня освіта (Біологія). Кременець, 2016. 16 с.

Розробник програми:

Дух О.І., доцент кафедри біології, екології та методики їх викладання, кандидат біологічних наук, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біології, екології та методики їх викладання, протокол № 1 від „31” серпня 2016 року

Завідувач кафедри біології, екології та методики їх викладання  М. М. Ільєнко

1. Вступ

Навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя» є однією із провідних у підготовці майбутніх учителів біології, яка має забезпечити теоретичну, практичну та методичну готовність студентів до профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Крім лекцій, на яких розглядаються основні поняття та питання курсу, передбачено виконання практичних робіт з метою закріплення теоретичних знань. На практичних заняттях студенти знайомляться з методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя.

Ключові слова: біоритми, гіподинамія, гомеостаз, загартування, здоров'я, працездатність, профілактика, рухова активність, стрес, харчовий раціон, хвороба.

Дисципліна пов'язана з такими компонентами ОПП як анатомія людини, фізіологія людини, гістологія з основами цитології, біологія індивідуального розвитку

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність 014 Середня освіта (Біологія)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		1-й	
Загальна кількість годин - 120		Семестр 2-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: - аудиторних – 3 - самостійної роботи студента – 3,6	Освітньо-професійна програма Середня освіта (Біологія)	Лекції	
		26 год.	6 год.
	Рівень вищої освіти	Практичні	
		28 год.	4 год.
		Самостійна робота	
66 год.	110 год.		
Перший (бакалаврський)	Вид контролю: залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 45 % : 55 %.

для заочної форми навчання – 8 % : 92%

3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Основна мета валеологічної освіти в Україні — збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування здоров'язбережувального світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

В основі даної дисципліни лежить комплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. Цей курс спрямований на розвиток професійної ерудиції широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального і професійного інтересу, науково-дослідної діяльності студентів.

Мета курсу — сформувати у студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя; допомогти здобути глибокі знання в області психологічної, медичної та педагогічної валеології; навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у своїй діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Завданнями курсу визначено:

- формувати у студентів ґрунтовні знання здорового способу життя як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців;
- створювати у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;
- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;
- створити у студентів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» студент повинен володіти такими компетентностями та досягти таких результатів навчання:

Інтегральна

здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі освіти, які передбачають застосування закономірностей, законів, теорій і методів педагогічних та біологічних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні

- ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу
- ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- ЗК7. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні
- ЗК8. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
- ЗК 9. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел
- ЗК 12. Навики здійснення безпечної діяльності

III. Спеціальні (фахові) компетентності

СК1. Здатність оперувати біологічними поняттями, законами, концепціями і теоріями для пояснення особливостей функціонування живих систем різної ієрархії

СК3. Здатність пояснювати на різних рівнях організації живого механізми біологічних процесів з урахуванням еволюційної ієрархії клітин, тканин, органів та організму в цілому

СК5. Здатність аналізувати спосіб життя та його вплив на здоров'я людини, здійснювати моніторинг індивідуального та громадського здоров'я

СК6. Здатність до використання відповідних методів, прийомів і засобів для здійснення науково-дослідницької роботи та інтерпретації її результатів

СК8. Здатність демонструвати знання механізмів підтримання гомеостазу біологічних систем

Результати навчання

РН2. Застосовувати знання сучасних теоретичних основ біології, хімії та екології для пояснення будови і функціональних особливостей організмів на різних рівнях організації живого, їх взаємодії, взаємозв'язків, походження, класифікації, значення, використання та поширення

РН6. Володіти основами професійної культури, формувати тексти, робити презентації та повідомлення з дотриманням професійної етики та сумлінності

РН11. Знати та розуміти основні концепції, теорії та загальну структуру біологічної науки, володіти біологічною термінологією та номенклатурою

РН12. Демонструвати знання будови й функцій організму людини, основ здорового способу життя

4. Програма навчальної дисципліни

Поняття здоров'я, визначення та оцінка здоров'я. Валеологія як наука. Методологічні основи валеології. Здоров'я та хвороба. Критерії та оцінка здоров'я . Сучасні підходи до формування здорового способу життя

Рухова активність як основа здорової поведінки. Наслідки гіпокінезії (гіподинамії). Розвиток рухів у дітей. Норми рухової активності для дітей і підлітків. Норми рухової активності дорослих. Фізичні вправи. Принципи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення.

Біологічні ритми. Поняття про біоритми. Класифікації біологічних ритмів. Роль біоритмів у забезпеченні життєдіяльності людини. Вплив погодних умов на біоритми. Десинхроноз і профілактика його наслідків. Сезонні ритми фізіологічних функцій. Залежність від географічної широти місцевості. Часові характеристики сну. Індивідуальні біоритми, їх види. Хронодіагностика.

Значення основних нутрієнтів харчового раціону. Енергетичні витрати людини та їх складові. Функції їжі. Рациональне харчування. Харчовий статус організму та методика його вивчення. Валеологічні національні культури харчування населення України: традиції та новачі

Чинники ризику, стрес і здоров'я людини. Поняття про стрес. Значення стресу в житті людини. Фази стресу та особливості їх прояву. Принципи вираження емоцій за Ч.Дарвіном. Небезпеки мобілізаційних емоцій для хворих людей. Нейрогуморальні механізми регуляції функцій при емоційно-стресових станах. Зміни функціонального стану організму школярів та студентів в умовах екзаменаційних випробувань. Методи регуляції емоційного стану.

Загартовування організму людини. Фізіологічні основи загартовування. Принципи загартовування. Гігієнічні норми загартовування повітрям. Гігієнічні норми загартовування водою. Гігієнічні норми загартовування сонцем. Загартовування за системою Іванова

Вплив екологічних факторів на здоров'я людини. Реакції організму людини на вплив факторів середовища. Вплив абіотичних факторів на здоров'я людини. Вплив біотичних факторів на здоров'я людини . Вплив антропогенних факторів на здоров'я людини

Рухова активність і здоров'я. М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища. Функції м'язів. Рухова активність - основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини. Фізіологічні механізми впливу фізичних вправ на організм людини. Наслідки гіподинамії. Рухова активність і тривалість життя. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень школярів.

Працездатність людини та закономірності її динаміки. Суть і фактори працездатності людини. Межа працездатності і функціональні стани організму людини в процесі праці. Показники і методика оцінки працездатності людини. Динаміка працездатності і характеристика її фаз. Заходи щодо підвищення працездатності працівників.

Небезпеки здоров'ю пов'язані з палінням, вживанням алкоголю і наркотиків. Алкоголізм та його профілактика. Вплив алкоголю на функції організму людини. Ступені сп'яніння. Алкоголізм у жінок. Вікові особливості алкоголізму. Наркоманії і токсикоманії. Наркоманії препаратами з коноплі, снодійними речовинами, алкалоїдами

опію. Профілактика наркоманій і токсикоманій. Куріння та його профілактика. Вплив нікотину і інших отрут тютюнового диму на організм людини.

Характеристика та шляхи передачі ВІЛ/СНІДУ. Характеристика ВІЛ/СНІДУ. Впливу ВІЛ на імунну систему. Стадії розвитку СНІДУ. Шляхи передачі ВІЛ/СНІДУ

Репродуктивне здоров'я. Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Статева культура, як передумова репродуктивного здоров'я. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.

Медико-гігієнічне та статеве виховання учнів. Роль медико-гігієнічного виховання у формуванні особистості. Принципи, форми та методи медико-гігієнічного та статевого виховання. Взаємодія педагогів і медичних працівників у вихованні. Біологічні та соціальні аспекти статі.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1										
Змістовий модуль 1. Вплив середовища на здоров'я людини										
Тема 1. Поняття здоров'я, визначення та оцінка здоров'я	8	2	2	-	4	8	1	1	-	6
Тема 2. Рухова активність як основа здорової поведінки	8	2	2	-	4	8	-	-	-	8
Тема 3. Значення основних нутрієнтів харчового раціону.	8	2	2	-	4	8	1	-	-	7
Тема 4. Методика визначення біоритмів людини та їх характеристика. медичні аспекти біоритмів	8	2	2	-	4	8	-	1	-	7
Тема 5. Чинники ризику, стрес і здоров'я людини	8	2	2	-	4	8	1	-	-	7
Тема 6. Загартування організму людини	8	2	2	-	4	8	-	-	-	8
Тема 7. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини	8	2	2	-	4	8	1	1	-	6
Тема 8. Працездатність людини та закономірності її динаміки	8	2	2	-	4	8	-	-	-	8
Разом за змістовим модулем 1	64	16	16	-	32	64	4	3	-	57
Змістовий модуль 2. Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини										
Тема 9. Вплив наркотиків на здоров'я людини	8	2	2	-	4	8	-	-	-	8
Тема 10. Вплив алкоголю на організм людини	8	2	2	-	4	8	1	-	-	7
Тема 11. Вплив нікотину на організм людини	8	2	2	-	4	8	-	-	-	8
Разом за змістовим модулем 2	24	6	6	-	12	24	1	-	-	23
Змістовий модуль 3. Основи профілактики ВІЛ/СНІДу										
Тема 12. Характеристика та шляхи передачі ВІЛ/СНІДу	8	2	2	-	4	6	1	-	-	5
Тема 13. Засоби запобігання та діагностика ВІЛ	8	2	2	-	4	6	-	1	-	5

Тема 14. Репродуктивне здоров'я	8	-	2	-	6	6	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 3	24	4	6	-	14	16	1	1	-	14
ІНДЗ	8				8	8				8
Усього годин	120	26	28	-	66	120	6	4	-	110

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку дітей і підлітків. Методи дослідження та оцінка критеріїв здоров'я людини	2
2.	Рухова активність як основа здорової поведінки	2
3.	Раціональне харчування. Методика розрахунку енерговитрат людини (спортсменів) та її потреб в нутрієнтах	2
4.	Методика визначення біоритмів людини та їх характеристика.	2
5.	Оцінка внутрішньої гармонії та методи досягнення зняття емоційної напруги	2
6.	Основні принципи загартовування	2
7.	Психо-фізіологічні методи оцінки працездатності. Медичні аспекти денної працездатності	2
8.	Комплексна оцінка індивідуальних особливостей в процесі оздоровлення	2
9.	Вплив алкоголю на організм людини та профілактика шкідливої звички	2
10.	Вплив нікотину на організм людини та профілактика шкідливої звички	2
11.	Вплив наркотиків на організм людини та профілактика шкідливої звички	2
12.	Протидія дискримінації. підтримка людей, які живуть з ВІЛ	2
13.	Засоби запобігання та діагностика ВІЛ	2
14.	Медико-гігієнічне та статеве виховання учнів	2
Разом		28

7. Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання (**66 год.**):

1. Підготовка до аудиторних занять: 0,4 год. на 1 год. аудиторних занять (0,4 * 54 год.= 22 год.).
2. Підготовка до підсумкового тестування: 4 год. на 1 єврокредит (4*4 = 16 год.).
3. Виконання індивідуального завдання: 8 год.
4. Опрацювання окремих питань програми, які не викладаються на лекціях: 3 год. на частину теми (3*7=20 год.).

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Значення основних нутрієнтів харчового раціону. Валеологічні національні культури харчування населення України: традиції та новації.	3
2.	Біологічні ритми Сезонні ритми фізіологічних функцій. Довгострокові тенденції в змінах акрофази й амплітуди. Залежність від географічної широти місцевості. Часові характеристики сну. Поняття про біоритми та їх механізм. Часова організація людини. Індивідуальні біоритми, їх види. Хронодіагностика.	
3.	Чинники ризику, стрес і здоров'я людини. Природжені особливості психіки та їх вплив на здоров'я людини. Профілактика психічного стресу й корекція його наслідків. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Методи регуляції емоційного стану.	3
4.	Загартування організму людини. Загартування за системою Іванова	3
5.	Вплив екологічних факторів на здоров'я людини Екологічні особливості України. Основні джерела антропогенного забруднення навколишнього середовища. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини. Регіональні особливості. Чинники техногенного забруднення довкілля. Небезпека екологічних катастроф для здоров'я людини. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини.	3
6.	Засоби запобігання та діагностика ВІЛ Державна політика з протидії ВІЛ-інфекції/Сніду: шляхи подолання дискримінації. Профілактика, догляд і підтримка вихованців, які живуть з ВІЛ, у соціальних закладах для дітей	2
7.	Репродуктивне здоров'я Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Статеві культури, як передумова репродуктивного здоров'я. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.	3
Разом		20

8. Індивідуальні завдання

Тематика ІНДЗ

- √ Методи фізичного оздоровлення організму
- √ Індивідуальний кодекс здоров'я
- √ Проблема становлення валеологічної свідомості.
- √ Аутогенне тренування.
- √ Основні методи психорелаксації та саморегуляції.
- √ Психічне здоров'я людини

- √ Екзогенні фактори впливу на формування здоров'я дітей та підлітків
- √ Залежність стану здоров'я від дії шкідливих ендогенних чинників
- √ Динаміка функціональних резервів організму
- √ Методи оцінки рівня фізичного розвитку дітей і підлітків.
- √ Проблеми збільшення тривалості життя
- √ Техногенні катастрофи і здоров'я.
- √ Вплив радіації на здоров'я популяції
- √ Специфічні харчувальні системи
- √ Профілактика захворювань внутрішніх органів і систем
- √ Основні дихальні методики
- √ Фактори ризику. "Хвороби цивілізації"
- √ Біологічно активні добавки у житті людини.
- √ Захворювання, що виникають при нестачі вітамінів різних груп та їх характеристика.
- √ Оздоровчі дієти, лікувальне харчування.
- √ Харчові раціони для різних груп населення.
- √ Формування навичок безпечної поведінки щодо ВІЛ-інфікування
- √ Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
- √ Види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці
- √ Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
- √ Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.

Вимоги щодо виконання ІНДЗ

Навчально-дослідна робота повинна складатися зі змісту, вступу, основної частини, висновків, списку використаної літератури.

У вступі слід:

- а) обґрунтувати актуальність теми;
- б) показати ступінь розробленості даної теми, здійснити аналіз сучасного стану дослідження проблеми;
- в) поставити завдання дослідження.

В основній частині потрібно висвітлити основний матеріал теми навчальної роботи, викласти факти, ідеї, результати досліджень в логічній послідовності, обґрунтувати власну позицію, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначити шляхи вирішення досліджуваної проблеми, розглянути тенденції подальшого розвитку даного питання. Практичну частину (за наявності) необхідно представити у вигляді результатів власних досліджень, із статистичною обробкою даних.

У висновках потрібно представити результати дослідження, підвести його підсумки.

Список використаної літератури подавати згідно вимог.

В тексті реферату слід посилатися на список літератури, вказуючи при цьому в квадратних дужках номер джерела у списку використаної літератури і сторінки, які використанні для написання роботи за таким зразком: [1, С. 25-32].

Обсяг реферату 6-8 сторінок, друкований (формат А-4; інтервал 1,5; розмір шрифту – 14).

Роботу потрібно виконати на окремих аркушах, які необхідно скріпити. На титульному аркуші слід вказати прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, групу, спеціальність. Текст роботи повинен бути чітким, розбірливим, з пронумерованими сторінками. Робота може бути виконана у формі презентаційної доповіді.

Критерії оцінювання ІНДЗ

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану дослідження	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	7 балів
4.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	4 бали
5.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	1 бал
Разом		15 балів

Примітка. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за виконання ІНДЗ становить **15 балів**. Не виконання ІНДЗ оцінюється у 0 балів.

Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	12-15	Відмінно
Достатній	8-11	Добре
Середній	4-7	Задовільно
Низький	0-3	Незадовільно

„Відмінно” відповідає **12-15** балам, ставиться: при виконанні ІНДЗ у повному обсязі, теоретична та практична (за наявністю) частини не мають помилок; відповіді на запитання вичерпні й аргументовані; оформлення відповідає вимогам, робота виконана вчасно.

„Добре” відповідає **8-11** балам, ставиться якщо: ІНДЗ виконано в повному обсязі і не має помилок, які потребують її переробки; відповіді на запитання даються по суті, але не в деталях.

„Задовільно” відповідає **4-7** балам, ставиться, якщо ІНДЗ виконано не в повному обсязі; мають місце помилки; оформлення не відповідає вимогам; відповіді на запитання даються не в повному обсязі.

„Незадовільно” відповідає **0-3** балам, виставляється якщо: ІНДЗ виконана не в

повному обсязі; мають місце суттєві помилки, які тягнуть за собою переробку; оформлення не відповідає вимогам; на запитання студент дає неправильні відповіді.

9. Методи навчання

Лекція, розповідь, пояснення, бесіда, інструктаж, ілюстрування, демонстрування, самонавчання, практична робота, навчальні дослідження, лекція-візуалізація.

10. Методи контролю

Усне та письмове опитування, презентація робіт, оцінювання практичних робіт, індивідуального завдання, підсумкове тестування.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль 1 (65 балів)													ІНДЗ	Підсумковий тест	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T 10	T11	T12	T13			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	(15 балів)	20	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

Критерії оцінювання знань та вмінь студентів з курсу «Основи здорового способу життя»

Відповідь на практичному занятті та усна відповідь за темою індивідуального завдання	
A5 (відмінно)	Студент має глибокі міцні знання з теми. Вміє застосовувати здобуті знання на практиці. Володіє методологією основних фізіологічних досліджень людини, вміє грамотно інтерпретувати їхні результати.
B 4,5 (добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формуванні відповідей
C 4 (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю, але недостатньо

	вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми
D 3,5 (задовільно)	Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами
E 3 (задовільно)	Студент має прогалини в знаннях з теми. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні
X 2 (незадовільно)	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал
F 1 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати

12. Методичне забезпечення

1. Електронні конспекти лекцій.
2. Методичні вказівки до лабораторних робіт.
3. Презентації в Microsoft Office PowerPoint для супроводу викладання лекційного матеріалу.

13. Рекомендована література

Основна література:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя, Тернопіль 1999. 368с
2. Грибан В.Г. Валеологія. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

Додаткова література:

1. Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія. –Тернопіль: Навч. книга–Богдан, 2010. 400 с.
2. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.упоряд. М. Бело. К. : Генеза, 2005. 77 с.
3. Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Т. : Підруч. і посіб., 2006. 160 с.

Інформаційні ресурси (INTERNET – ресурси)

1. Основи валеологія: підручник Режим доступу : <https://subject.com.ua/valeology/valecka/index.html>
2. Шкільне середовище: політика та поточний стан. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2015
(http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/276624/Schoolenvironment-Policies-current-status-en.pdf).
3. Школи, що просувають здоров'я: ресурс для розробки показників. Між-народний комітет планування Європейської мережі шкіл, що просувають здоров'я. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2006
(http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0017/240344/E89735.pdf).
4. Школи мережі «Здоров'я в Європі» (SHE). Брюссель: Європейська комісія; 2014
(<http://www.schools-for-health.eu/she-network>).
5. Покращення життя дітей та молоді: тематичні дослідження з Європи. Том 3. Школа. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2013
(http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0017/232505/e96926.pdf)

6. Державний комітет статистики України. Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
7. Інститут демографії та соціальних досліджень Національної академії наук України. Режим доступу : <http://www.idss.org.ua/>.
8. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу : <http://www.who.int>.
9. Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури. Режим доступу : <http://www.unesco.org>.
10. Рекомендація: споживання цукру для дорослих та дітей. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я, 2015 (http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/).
11. Глобальний план дій з профілактики та боротьби з неінфекційними хворобами на 2013–2020 роки. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я, 2013 (http://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/).
12. Європейський план дій у сфері харчування 2015–2020 рр. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи, 2015 (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2015/european-foodandandroid-action-plan-20152020>).
13. Ініціатива для шкіл, що сприяє правильному харчуванню (NFSI). Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я, 2005 (http://www.who.int/nutrition/topics/nutrition_friendly_schools_initiative/en/).
14. Продовольча та харчова політика для шкіл. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи, 2006 (http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf).
15. http://www.be-health.info/health_is-ukr.htm
16. <http://cikavo.net/cikavi-fakti-pro-zdorovya-lyudini/>
17. <http://healthy.pp.ua/sche-raz-pro-zdorovya-lyudyny-ta-zdorovyj-sposib-zhyttya/>
18. http://lib.pedpresa.ua/wp-content/uploads/2013/10/FizichneV_6_2012.pdf