

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

Кафедра біології, екології та методики їх викладання



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ВІЛ/СНІДУ**

**Освітній рівень** перший (бакалаврський)

**Галузь знань** 01 Освіта / Педагогіка

**Спеціальність** 014 Середня освіта (Фізична культура)

**Освітньо-професійна програма** Середня освіта (Фізична культура)

Кременець – 2019 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя та профілактика ВІЛ/СНІДу» для студентів, які навчаються за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура). Кременець, 2019. 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 „30” серпня 2019 року

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

## 1. Вступ

Навчальна дисципліна «Здоровий спосіб життя та профілактика ВІЛ/СНІДу» є однією із провідних у підготовці майбутніх учителів фізичного виховання, 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 з основами спортивної морфології, фізіологія людини та спорту, гігієна.

## 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 <b>01 Освіта/ Педагогіка</b>  Спеціальність <b>014 Середня освіта (Фізична культура)</b>	Нормативна	
Модулів – 3		<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 3		4-й	
Загальна кількість годин - 120		<b>Семестр</b> 8-й	
Тижневих годин для денної форми навчання:  - аудиторних – 4 - самостійної роботи студента – 6	Освітньо-професійна програма <b>Середня освіта (Фізична культура)</b>  Рівень вищої освіти <b>Перший (бакалаврський)</b>	<b>Лекції</b>	
		24 год.	8 год.
		<b>Практичні</b>	
		24 год.	10 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
	72 год.	102 год.	
		Вид контролю: залік	

### Примітка.

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

для денної форми навчання – 40 % : 60 %.

для заочної форми навчання – 15 % : 85%

### 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 студент повинен володіти такими компетентностями та досягти таких результатів навчання:**

#### Компетентності

**ІК.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорії та методів освітніх наук, педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;

Здатність проведення досліджень на відповідному рівні;

Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

### **Результати навчання**

Знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

Здатний здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

Володіє прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частини загальної культури і факторі забезпечення здоров'я;

#### 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 новації

**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 навчання				Заочна форма навчання			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекції	практичні	самостійна робота		лекції	практичні	самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1. Основні принципи формування та регуляції фізіологічних функцій</b>								
Тема 1. Поняття здоров'я, визначення та оцінка здоров'я	7	2	2	3	7	1	2	4
Тема 2. Рухова активність як основа здорової поведінки	7	2	2	3	7			7
Тема 3. Значення основних нутрієнтів харчового раціону.	7	2	2	3	7	1	2	4
Тема 4. Біологічні ритми і здоров'я людини	10	2	2	6	10			10
Тема 5. Чинники ризику, стрес і здоров'я людини	7	2	2	3	7	2	2	3
Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини	7	2	2	3	7			7
Тема 7. Загартування організму людини.	7	2	2	3	7	2	2	3
Тема 8. Працездатність людини та закономірності її динаміки	7	2	2	3	7			7
<b>Змістовий модуль 2. Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини</b>								
Тема 9. Вплив нікотину на організм людини	4	2	-	2	4			4
Тема 10. Вплив алкоголю на організм людини	7	2	2	3	7			7
Тема 11. Вплив наркотиків на здоров'я людини	7	-	-	7	7			7
<b>Змістовий модуль 3. Основи профілактики ВІЛ/СНІДу</b>								
Тема 12. Характеристика та шляхи передачі ВІЛ/СНІДу	7	2	2	3	7			7
Тема 13. Засоби запобігання та діагностика ВІЛ	7	-	2	5	7	2	2	3
Тема 14. Репродуктивне здоров'я	7	2	2	3	7			7
	<b>98</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>50</b>	<b>98</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>80</b>
<b>ІНДЗ</b>								
	<b>22</b>			<b>22</b>	<b>22</b>			<b>22</b>
<b>ВСЬОГО</b>	<b>120</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>102</b>

## 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 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 загартування	2
7.	Психо-фізіологічні методи оцінки працездатності. Медичні аспекти денної працездатності	2
8.	Комплексна оцінка індивідуальних особливостей в процесі оздоровлення	2
9.	Вплив алкоголю, наркотиків та нікотину на організм людини	2
10.	Протидія дискримінації. Підтримка людей, які живуть з ВІЛ	2
11.	Засоби запобігання та діагностика ВІЛ	2
12.	Медико-гігієнічне та статеве виховання учнів	2
Разом		24

## 7. Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання (72 год.):

1. Підготовка до аудиторних занять: 0,25 год. на 1 год. аудиторних занять (0,25 \* 54 год.= 14 год.).
2. Підготовка до підсумкового тестування: 4 год. на 1 єврокредит (4\*4 = 16 год.).
3. Виконання індивідуального завдання: 22 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.	<b>Значення основних нутрієнтів харчового раціону.</b>	<b>3</b>
	Валеологічні національні культури харчування населення України: традиції та новації.	
2.	<b>Біологічні ритми</b>	
	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.	<b>Чинники ризику, стрес і здоров'я людини.</b>	<b>3</b>
	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.	
4.	<b>Загартування організму людини.</b>	<b>3</b>
	Загартування за системою Іванова	
5.	<b>Вплив екологічних факторів на здоров'я людини</b>	<b>3</b>
	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.	
6.	<b>Засоби запобігання та діагностика ВІЛ</b>	<b>2</b>
	Державна політика з протидії ВІЛ-інфекції/Сніду: шляхи подолання дискримінації. Профілактика, догляд і підтримка вихованців, які живуть з ВІЛ, у соціальних закладах для дітей	
7.	<b>Репродуктивне здоров'я</b>	<b>3</b>
	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.	
<b>Разом</b>		<b>20</b>

## 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	3 бали
2.	Складання плану дослідження	2 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.	8 балів
4.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	5 бали
5.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	2бал
<b>Разом</b>		<b>20 балів</b>

**Примітка.** Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за виконання ІНДЗ становить **20 балів**. Не виконання ІНДЗ оцінюється у 0 балів.

### Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	15-20	Відмінно
Достатній	10-15	Добре
Середній	6-9	Задовільно
Низький	0-5	Незадовільно

**„Відмінно”** відповідає **15-20** балам, ставиться: при виконанні ІНДЗ у повному обсязі, теоретична та практична (за наявності) частини не мають помилок; відповіді на запитання вичерпні й аргументовані; оформлення відповідає вимогам, робота виконана вчасно.

**„Добре”** відповідає **10-15** 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 **6-9** 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 **0-5** 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

Модуль 1 60 балів												Модуль 2	Модуль 3	Сума
Практичні роботи												ІНДЗ*	залік	
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	20 балів	20 балів	100 балів
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 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](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](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](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/](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/](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/](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](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf)).
15. [http://www.be-health.info/health\\_is-ukr.htm](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](http://lib.pedpresa.ua/wp-content/uploads/2013/10/FizichneV_6_2012.pdf)