

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра гігієни та екології №2

Навчальний рік 2022-2023

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ
«ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»
(назва освітнього компоненту)

Вибірковий освітній компонент

Форма здобуття освіти заочна

(очна; заочна; дистанційна)

Галузь знань 23 «Соціальна робота»

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація (за наявності) Соціальний працівник

Освітньо-професійна програма (освітньо-наукова програма) Соціальна робота

Першого (бакалаврського) освітньо-наукового рівня вищої освіти

Курс третій

Силабус навчальної дисципліни
розглянуто на засіданні кафедри
гігієни та екології №2

Схвалено методичною комісією
ХНМУ з проблем громадського
здоров'я

Протокол від
“26” __ серпня __ 2022 року № 8

Протокол від
“ ____ ” _____ 2022 року №

В.о. завідувача кафедри
Меркулова Т.В.

РОЗРОБНИКИ СИЛАБУСУ:

1. Завгородній І.В., доктор медичних наук, професор
2. Меркулова Т.В., кандидат медичних наук, старший дослідник
3. Лисак М.С., асистент

ДАНІ ПРО ВИКЛАДАЧІВ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

П. І. Б. викладача	Посада, вчене звання, вчене звання, науковий ступінь	Професійні інтереси	Посилання на профайл викладача
Літовченко О.Л.	PhD, асистент кафедри гігієни та екології № 2	Екологія, охорона навколишнього середовища	Moodle: http://31.128.79.157:8083/course/index.php?categoryid=31 Моб. тел.: +38 (063) 456 78 13 e-mail: ol.litovchenko@knm.edu.ua
Лисак М.С	асистент кафедри гігієни та екології № 2	Гігієна та охорона праці	Moodle: https://distance.knm.edu.ua/user/profile.php?id=13969 Моб. тел.: +38(095) 070 49 88 e-mail: ms.lysak@knm.edu.ua

Контактний тел.: +38(057) 707-73-06, kaf.7med.hihieny2@knm.edu.ua

Інформація про консультації

Очні консультації: розклад та місце проведення згідно з затвердженим розкладом навчального відділу.

Он-лайн консультації: проведення за попереднім записом через корпоративну скриньку викладача.

Локація: заняття проводяться в умовах кафедри гігієни та екології № 2, ХНМУ

ВСТУП

Силабус навчальної дисципліни «Формування здорового способу життя» складений відповідно до освітньо-професійної програми (далі – ОПП) «Соціальна робота» та Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт), перший (бакалаврський) рівень, галузі знань 23 “Соціальна робота”, спеціальності «Соціальний працівник».

Опис навчальної дисципліни (анотація)

Особливості освітнього процесу у закладі вищої освіти потребують від викладача широких знань та навичок в різних галузях науки та господарства. Вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя» спрямоване на ознайомлення студентів з основами формування знань щодо здорового способу життя, методик дослідження, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я людини, вивчення факторів ризику і безпеки життєдіяльності в умовах праці в вищому навчальному закладі та при інших видах виробничої діяльності, основаному на законодавчих нормативних актах, впливу природних і антропогенних чинників навколишнього середовища та соціальних умов на здоров'я людини, закономірності впливу чинників і умов навколишнього середовища на організм людини або популяцію людей, гігієнічні нормативи, правила та заходи для максимально ефективного використання чинників навколишнього середовища, які позитивно впливають на організм людини та знешкодження або обмеження до безпечного рівня шкідливих чинників.

Таким чином, вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя» є актуальним для підготовки студентів, особливо в сучасних умовах реформування системи вищої освіти на тлі процесів євроінтеграції України.

Силабус упорядкований із застосуванням сучасних педагогічних принципів організації освітнього процесу вищої освіти.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є

використання методів та засобів впливу гігієнічних чинників на стан здоров'я людей різного віку; прогнозування санітарно-гігієнічної ситуації на найближчу та віддалену перспективи. Володіння знаннями про теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу у вивченні валеології, науки яка стосується наукових знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я наступним поколінням.

Міждисциплінарні зв'язки:

навчальна дисципліна «Формування здорового способу життя» має зв'язки з раніше вивченими дисциплінами: фізика, хімія, біологія, анатомія, фізіологія, психологія та перекликається з дисциплінами «Гігієна та екологія», «Охорона праці» та «Соціальна та екологічна безпека діяльності» та іншими базовими дисциплінами які одночасно викладаються студентам.

Навчальна дисципліна належить до вибіркових дисциплін.

Пререквізити для вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя» студенти повинні засвоїти знання таких дисциплін, як: фізика, хімія, біологія, анатомія, фізіологія, психологія, гігієна та екологія, охорона праці, соціальна та екологічна безпека діяльності, безпека життєдіяльності, психіатрія та інші базові дисципліни, які одночасно викладаються студентам.

Постреквізити основні положення навчальної дисципліни мають застосовуватися при вивченні фахових дисциплін.

Посилання на сторінку навчальної дисципліни в MOODLE Дисципліна немає супровіду на платформі дистанційного навчання.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Метою вивчення навчальної дисципліни є одержання знань з теоретичних основ здорового способу життя, методик дослідження, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я людини, збільшення інформації щодо поширеності чинників ризику, методики дослідження, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я людини; організації профілактики і боротьби з нездоровим способом життя, хронічними захворюваннями; планування, організація та тактика статистичних досліджень; вміння обчислювати та використовувати різні статистичні показники; підготовка даних для статистичного аналізу; визначення методів графічного зображення результатів статистичного аналізу.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни є формування знань, вмінь і навичок дотримуватися основних принципів здорового способу життя та пропаганда його засобами просвітницької діяльності серед населення; засвоєння закономірностей формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини; засвоєння методик дослідження індивідуального здоров'я людини та профілактики хвороб і девіантної поведінки.

1.3. Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у ОПП та Стандарті).

1.3.1. Вивчення навчальної дисципліни забезпечує опанування студентами компетентностей:

інтегральні:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у соціальній сфері або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів соціальної роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

загальні:

1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
5. Здатність планувати та управляти часом.
6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
7. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
11. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
12. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
13. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети
14. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
15. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо

спеціальні (фахові, предметні):

1. Знання і розуміння сутності, значення і видів соціальної роботи та основних її напрямів (психологічного, соціально педагогічного, юридичного, економічного, медичного).

2. Здатність прогнозувати перебіг різних соціальних процесів.

3. Знання і розуміння нормативно-правової бази стосовно соціальної роботи та соціального забезпечення.

4. Здатність до аналізу соціально-психологічних явищ, процесів становлення, розвитку та соціалізації особистості, розвитку соціальної групи і громади.

5. Здатність до виявлення, соціального інспектування і оцінки потреб вразливих категорій громадян, у тому числі які опинилися в складних життєвих обставинах.

6. Знання і розуміння організації та функціонування системи соціального захисту і соціальних служб.

7. Здатність до співпраці у міжнародному середовищі та розпізнавання міжкультурних проблем у професійній практиці.

8. Здатність застосовувати сучасні експериментальні методи роботи з соціальними об'єктами в польових і лабораторних умовах.

9. Здатність оцінювати соціальні проблеми, потреби, особливості та ресурси клієнтів.

10. Здатність розробляти шляхи подолання соціальних проблем і знаходити ефективні методи їх вирішення.

11. Здатність до надання допомоги та підтримки клієнтам із врахуванням їх індивідуальних потреб, вікових відмінностей, гендерних, етнічних та інших особливостей.

12. Здатність ініціювати соціальні зміни, спрямовані на піднесення соціального добробуту.

13. Здатність до розробки та реалізації соціальних проектів і програм.

14. Здатність до застосування методів менеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю соціальних робітників і волонтерів, іншого персоналу.

15. Здатність взаємодіяти з клієнтами, представниками різних професійних груп та громад.

16. Здатність дотримуватися етичних принципів та стандартів соціальної роботи.

17. Здатність виявляти і залучати ресурси організацій партнерів з соціальної роботи для виконання завдань професійної діяльності.

18. Здатність до генерування нових ідей та креативності у професійній сфері.

19. Здатність оцінювати результати та якість професійної діяльності у сфері соціальної роботи.

20. Здатність до сприяння підвищенню добробуту і соціального захисту осіб, здійснення соціальної допомоги та надання підтримки тим, хто перебуває у складних життєвих обставинах.

1.3.2. Вивчення навчальної дисципліни забезпечує набуття студентами наступних **програмних результатів навчання:**

ПРН 11 Використовувати методи профілактики для запобігання можливих відхилень у психічному розвитку, порушень поведінки, міжособистісних стосунків, для розв'язання конфліктів, попередження соціальних ризиків та складних життєвих обставин.

ПРН 26 Орієнтуватися в базових питаннях фізіології та анатомії людини.

1.3.3. Вивчення навчальної дисципліни забезпечує набуття студентами наступних **соціальний навичок (Soft skills):**

1. комунікативність (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації),
2. робота в команді (реалізується через: метод проєктів, ажурна плитка),
3. конфлікт-менеджмент (реалізується через: метод драматизації, ігрові методи),
4. тайм-менеджмент (реалізується через: метод проєктів, робота в групах, тренінги),
5. лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проєктів, метод самопрезентації).

2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, ОПП	Характеристика навчальної дисципліни	
		-	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>23 «Соціальна робота»</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність: <u>231 «Соціальна робота»</u> (шифр і назва) Спеціалізація: <u>Соціальний працівник</u>	Рік підготовки (курс): 3	
		-	3-4-й
		Семестр	
		-	5-6-й
		Лекції	
Годин для денної (або вечірньої) форми навчання: аудиторних – 10 самостійної роботи студента - 80	Освітній ступінь: <u>Бакалавр соціальної роботи</u> ОПП <u>Соціальна робота</u>	-	2 год.
		Практичні, семінарські	
		-	8 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		-	80 год.
		Індивідуальні завдання: - Вид підсумковою контролю: залік	

2.1 Опис дисципліни

2.1.1 Лекції

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Види лекцій
1	Зміст поняття «здоровий спосіб життя». Поняття про спосіб життя,	2	Аудиторна/дистанційна

	його загальна характеристика. Розвиток дисципліни про здоровий спосіб життя на Україні. Визначення раціонального, збалансованого, адекватного, повноцінного харчування.		
	Всього годин	2	

2.1.2 Семінарські заняття

Не передбачено навчальним планом.

2.1.3 Практичні заняття

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Зміст поняття «здоровий спосіб життя»	2	Вербальні (обговорення); наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); практичні (самостійна робота, робота в парах, робота в групах)	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; реферати; самоконтроль; доповідь; виступ на задану тему
2	Загальні принципи організації методів виявлення	2	Вербальні (обговорення); наочні (ілюстрація, презентаційний	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове

	кількості здоров'я		матеріал, відео матеріал); практичні (самостійна робота, робота в парах, робота в групах)	опитування; тестовий контроль; реферати; самоконтроль; доповідь; виступ на задану тему
3	Поняття про спосіб життя, його загальна характеристика	2	Вербальні (обговорення); наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); практичні (самостійна робота, робота в парах, робота в групах)	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; реферати; самоконтроль; доповідь; виступ на задану тему
4	Сутність процесу старіння	2	Вербальні (обговорення); наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); практичні (самостійна робота, робота в парах, робота в групах)	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; реферати; самоконтроль; доповідь; виступ на задану тему
	Всього годин	8		

2.1.4. Лабораторні заняття. Не передбачено навчальним планом.**2.1.5. Самостійна робота**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Зміст поняття «здоровий спосіб життя»	2	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
2	Шляхи розвитку уявлень про здоров'я на Заході і на Сході	3	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
3	Розвиток дисципліни про здоровий спосіб життя на Україні	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
4	Загальні принципи	5	Наочні (ілюстрація,	Письмове опитування;

	організації методів виявлення кількості здоров'я		презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
5	Поняття про спосіб життя, його загальна характеристика	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
6	Сутність процесу старіння	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
7	Значення руху для здоров'я, фізіологічні резерви організму	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах,	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації;

			робота в групах	доповідь; виступ на задану тему
8	Визначення категорії загартування, його фізіологічні основи	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
9	Визначення раціонального, збалансованого, адекватного, повноцінного харчування	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
10	Значення для організму складових їжі, поняття про нутрієнти і баластні речовини	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
11	Значення води в організмі людини	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний	Письмове опитування; тестовий

			матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
12	Сутність нетрадиційного підходу до оздоровлення, шляхи народної медицини	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
13	Спосіб життя людини і сучасні хвороби	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
14	Історія вживання наркотичних засобів	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь;

			групах	виступ на задану тему
15	Основні поняття наркології	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
16	Поняття феномену “созалежності”	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
17	Профілактика адитивної поведінки дітей та підлітків	5	Наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); самостійна робота, робота в парах, робота в групах	Письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; реферати; анотації; доповідь; виступ на задану тему
	Всього годин	80		

Методи навчання: Вербальні (обговорення); наочні (ілюстрація, презентаційний матеріал, відео матеріал); практичні (самостійна робота, робота в парах, робота в групах).

Методи контролю (наводяться лише ті, які використовуються під час викладання дисципліни):

Усний контроль засвоєння теоретичного матеріалу (опитування, обговорення).

2. Письмовий контроль (відповіді на питання, вирішення задач, тестовий контроль).

3. Контроль практичних вмінь та навичок (вирішення ситуаційних задач, розв'язання проблемних ситуацій, надання практичних рекомендацій).

При вивченні дисципліни застосовується поточний та підсумковий семестровий контроль. Також, передбачено обов'язковий контроль засвоєння навчального матеріалу дисципліни, віднесеного на самостійну роботу.

Поточний контроль (засвоєння окремих тем): проводиться у формі усного опитування, тестування, бесіди студентів із заздалегідь визначених питань, у формі виступів здобувачів вищої освіти з доповідями при обговоренні навчальних питань на практичних заняттях.

Задля оцінювання самостійної роботи здобувачів освіти пропонується альтернативний варіант (*за вибором*): традиційні види завдань: написання контрольної роботи, реферату або творчі види: підготовка мультимедійної презентації, опрацювання навчальної літератури (складання анотації, рецензування, цитування, тези першоджерел).

Підсумковий контроль з дисципліни є обов'язковою формою контролю навчальних досягнень здобувачів вищої освіти. Він проводиться в усній. Терміни проведення підсумкового семестрового контролю встановлюються графіком навчального процесу, а обсяг навчального матеріалу, який виноситься на підсумковий семестровий контроль, визначається програмою навчальної дисципліни.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

3.1. Оцінювання успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на підставі чинної «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів освіти ХНМУ» наказ ХНМУ від 21.08.2021 № 181

Знання Студентів оцінюються з усіх видів навчальних занять за такими критеріями:

1) **«ВІДМІННО»** – відповідає високому (творчому) рівню компетентності:

- Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття

рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили;

2) «**добре**» – отримує Студент за двома рівнями оцінювання залежно від набраної кількості балів та відповідає достатньому (конструктивно-варіативному) рівню компетентності:

- Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна;

- Студент вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок;

3) «**задовільно**» – отримує Студент за двома рівнями оцінювання залежно від набраної кількості балів та відповідає середньому (репродуктивному) рівню компетентності:

- Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;

- Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні

4) «**незадовільно**» – відповідає низькому (рецептивно-продуктивному) рівню компетентності:

- Студент не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, практичні навички не сформовані.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 200 балів, мінімальна – 120 балів. Оцінювання студентів проводиться відповідно до «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності студентів при Європейській кредитно-трансферній системі організації навчального процесу у ХНМУ».

Поточна навчальна діяльність студентів (далі – ПНД) контролюється викладачем академічної групи, після засвоєння студентами кожної теми дисципліни та виставляються оцінки з використанням 4-бальної (національної) системи. За підсумками семестру середню оцінку (з точністю до сотих) за ПНД викладач автоматично одержує за допомогою електронного журналу системи АСУ.

Для дисципліни, вивчення якої завершується у поточному семестрі та формою її контролю є диференційний залік, середній бал за ПНД викладачем кафедри переводиться у 200-бальну шкалу.

Оцінювання поточної навчальної діяльності (ПНД)

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу проводиться відповідно до «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в Харківському національному медичному університеті» (таблиця 2).

Під час оцінювання засвоєння кожної навчальної теми дисципліни студенту виставляється оцінка за традиційною 4-бальною системою: «відмінно», «добре», «задовільно» та «незадовільно».

Підсумковий бал за поточну навчальну діяльність (ПНД) визначається як середнє арифметичне традиційних оцінок за кожне заняття, округлене до 2-х знаків після коми та перераховується у багатобальну шкалу за таблицею 2.

Таблиця 2

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу (для дисциплін, що завершуються заліком)

4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	200	4.22-4,23	169	3.45-3,46	138
4.97-4,99	199	4.19-4,21	168	3.42-3,44	137
4.95-4,96	198	4.17-4,18	167	3.4-3,41	136
4.92-4,94	197	4.14-4,16	166	3.37-3,39	135
4.9-4,91	196	4.12-4,13	165	3.35-3,36	134
4.87-4,89	195	4.09-4,11	164	3.32-3,34	133
4.85-4,86	194	4.07-4,08	163	3.3-3,31	132
4.82-4,84	193	4.04-4,06	162	3.27-3,29	131
4.8-4,81	192	4.02-4,03	161	3.25-3,26	130
4.77-4,79	191	3.99-4,01	160	3.22-3,24	129
4.75-4,76	190	3.97-3,98	159	3.2-3,21	128
4.72-4,74	189	3.94-3,96	158	3.17-3,19	127
4.7-4,71	188	3.92-3,93	157	3.15-3,16	126
4.67-4,69	187	3.89-3,91	156	3.12-3,14	125

4.65-4,66	186	3.87-3,88	155	3.1-3,11	124
4.62-4,64	185	3.84-3,86	154	3.07-3,09	123
4.6-4,61	184	3.82-3,83	153	3.05-3,06	122
4.57-4,59	183	3.79-3,81	152	3.02-3,04	121
4.54-4,56	182	3.77-3,78	151	3-3,01	120
4.52-4,53	181	3.74-3,76	150	Менше 3	Недостатньо
4.5-4,51	180	3.72-3,73	149		
4.47-4,49	179	3.7-3,71	148		
4.45-4,46	178	3.67-3,69	147		
4.42-4,44	177	3.65-3,66	146		
4.4-4,41	176	3.62-3,64	145		
4.37-4,39	175	3.6-3,61	144		
4.35-4,36	174	3.57-3,59	143		
4.32-4,34	173	3.55-3,56	142		
4.3-4,31	172	3.52-3,54	141		
4,27-4,29	171	3.5-3,51	140		
4.24-4,26	170	3.47-3,49	139		

Технологія оцінювання дисципліни(табл. з «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності студентів...»).

Залік (відповідно до «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності студентів...») проводиться викладачем академічної групи на останньому занятті з дисципліни та передбачає врахування ПНД (таблиця) та перевірку засвоєння усіх тем з дисципліни. Оцінка визначається в балах від 120 до 200 та відміткою «зараховано», «не зараховано».

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється шляхом самостійного опрацювання теоретичного матеріалу, із подальшим усним опитуванням, тестуванням та обговоренням теми пропущеного заняття із викладачем. У разі достатнього рівня знань з відповідної тематики академічна заборгованість вважається ліквідованою. Безоплатне відпрацювання здійснюється протягом 30 днів з моменту пропущеного заняття (без надання дозволу з деканату), якщо термін з моменту пропущеного заняття перевищує 30 днів відпрацювання здійснюється тільки у разі надання дозволу на ліквідацію академічної заборгованості із деканату із урахуванням наявності дисципліни у переліку дисциплін, відпрацювання пропущених занять з яких здійснюється на платній основі.

3.2. Питання до заліку та іспиту:

1. Основні завдання дисципліни «Формування здорового способу життя» як науки, практичної валеології.
2. Місце дисципліни «Формування здорового способу життя» серед інших наук про охорону здоров'я.
3. Здоровий спосіб життя: реальні перспективи наукового і практичного вирішення проблем здоров'я населення.
4. Значення робіт Клавдія Галена, Авіценни і Парацельса у формуванні валеологічних знань.
5. Становлення і розвиток медицини.
6. Передумови виникнення валеології.
7. Початок та історія розвитку валеології.
8. Дефініції та понятійний апарат валеології.
9. Заходи, вжиті Україною щодо поліпшення стану здоров'я населення.
10. Поняття про популяційне здоров'я та його основні ознаки.
11. Складові здоров'я людини. Критерії індивідуального здоров'я.
12. Основні принципи валеології.
13. Гігієна дітей і підлітків, як галузь гігієни та санітарної практики. Основні проблеми дисципліни на сучасному етапі розвитку медичної науки.
14. Особливості формування здоров'я дитячого населення в сучасних еколого-економічних умовах.
15. Періодизація дитячого віку. Регіональні стандарти фізичного розвитку, вимоги до їх створення.
16. Поняття «здоров'я» у дитячому віці, критерії і показники здоров'я. Фізичний розвиток як основний показник здоров'я.
17. Методи вивчення фізичного розвитку. Соматометричні, фізіометричні та соматоскопічні ознаки фізичного розвитку.
18. Біологічні закони та соціальні закономірності росту і розвитку дитини.
19. Методи гігієнічної оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку індивідуума та колективу дітей.
20. Комплексна оцінка фізичного розвитку дитини, розробка заходів біокорекції здоров'я.
21. Поняття про спосіб життя, його загальна характеристика.
22. Критерії здорового способу життя.
23. Вплив здорового способу життя на здоров'я людини.
24. Загальне уявлення про старіння.
25. Теорії, що розглядають старіння як генетично запрограмований процес.
26. Кров і серцево-судинна система при старінні.

- 27.Зміни в дихальній системі при старінні.
- 28.Особливості функціонування травної системи при старінні.
- 29.Обмін речовин при старінні.
- 30.Видільна система та залози внутрішньої секреції при старінні.
- 31.Репродуктивна система у чоловіків і жінок при старінні.
- 32.Зміни в нервовій системі при старінні.
- 33.Зміни у структурі і функції опірно-рухової системи людей при старінні.
- 34.Вища нервова діяльність і психічні процеси у людей похилого літнього віку.
- 35.Заходи профілактики щодо порушення психічних процесів у людей при старінні.
- 36.Продовження життя в експерименті.
- 37.Визначення поняття рухової активності.
- 38.Види рухової активності в системі оздоровлення.
- 39.Гіпокінезія, її причини.
- 40.Гіподинамія, її причини.
- 41.Загальне уявлення про загартування.
- 42.Значення загартовування для здоров'я людини.
- 43.Основні принципи загартовування.
- 44.Ознаки правильного і неправильного загартовування.
- 45.Загартовування сонцем.
- 46.Загартовування повітрям.
- 47.Загартовування водою.
- 48.Значення харчування, як чинника, який впливає та формує здоров'я людини.
- 49.Особливості харчування людини в сучасних умовах.
- 50.Характеристика харчування населення України.
- 51.Принципи раціонального харчування.
- 52.Основні принципи оздоровчого харчування.
- 53.Організація лікувального харчування.
- 54.Рекомендації в галузі харчування зарубіжних вчених.
- 55.Фізіологічне значення білків та амінокислот. Основні джерела надходження.
- 56.Фізіологічне значення жирів, жирних кислот, фосфоліпідів, стеринів. Основні джерела надходження.
- 57.Фізіологічне значення моно-, дисахаридів та полісахаридів, в т. ч. харчових волокон. Основні джерела надходження.
- 58.Фізіологічне значення водо- та жиророзчинних вітамінів, вітаміно-подібних речовин. Основні джерела надходження.

59. Фізіологічне значення макро- та мікроелементів. Основні джерела надходження.
60. Вплив кількості та якості питної води і умов водопостачання на стан здоров'я населення та санітарні умови життя.
61. Загальні гігієнічні вимоги до якості питної води, їх показники – фізичні, органолептичні, показники природного хімічного складу, їх гігієнічна характеристика. Держстандарт на питну воду.
62. Спеціальні методи поліпшення якості води, їх сутність та гігієнічна характеристика (опріснення, деферизація, дезодорація, дезактивація).
63. Методика читання аналізів та експертна оцінка питної води.
64. Сутність оздоровчих систем.
65. Очищення як засіб оздоровлення.
66. Погляди на проблеми очищення організму вітчизняних та зарубіжних фахівців та цілителів.
67. Еволюція хвороби. Особливості життєдіяльності сучасної людини.
68. Визначення поняття «хвороби цивілізації». Основні нозологічні форми хвороб цивілізації.
69. Науково-технічний прогрес і соціальні зміни як патогенетичні фактори розвитку хвороб цивілізації.
70. Патогенетична роль гіподинамії і порушень харчування в розвитку деяких хвороб цивілізації.
71. Екологічні фактори та їх значення у виникненні і розвитку захворювань цивілізації.
72. Вплив наркотиків на здоров'я людини.
73. Вплив алкоголю на організм людини.
74. Вплив паління на здоров'я людини.
75. Профілактика та заходи боротьби з наркоманією, алкоголізмом та нікотизмом в дитячому та підлітковому віці.
76. Вікові особливості прояву адиктивності.
77. Механізм дії наркотика на клітинному рівні.
78. Механізм дії наркотика на системному рівні.
79. Ознаки гострої інтоксикації ПАР.
80. Перша допомога при гострій інтоксикації та коматозному стані при ПАР.
81. Основні концепції виникнення «созалежності».
82. Біологічні чинники виникнення «созалежності».
83. Індивідуально-психологічні чинники виникнення «созалежності».
84. Соціально-психологічні чинники виникнення «созалежності».
85. Соціокультурні чинники виникнення «созалежності».
86. Функції та етапи профілактики і корекції «созалежності».

87. Зміст психологічної допомоги особистості, яка схильна до «созалежності».
88. Засоби корекції ситуації у «созалежних» сім'ях.
89. Проблема наркоманії у світі й в Україні.
90. Наркоманія. Форми залежності людини від наркотиків.
91. Фази розвитку наркоманії.
92. Профілактика та заходи боротьби з наркоманією.
93. Основні методи лікування наркозалежних.
94. Психокорекційна робота з молодшими школярами, підлітками «групи ризику».
95. Психогігієнічні прийоми лікування наркозалежності.

3.3. Контрольні питання

1. Основні завдання дисципліни «Формування здорового способу життя» як науки, практичної валеології.
2. Місце дисципліни «Формування здорового способу життя» серед інших наук про охорону здоров'я.
3. Здоровий спосіб життя: реальні перспективи наукового і практичного вирішення проблем здоров'я населення.
4. Значення робіт Клавдія Галена, Авіценни і Парацельса у формуванні валеологічних знань.
5. Становлення і розвиток медицини.
6. Передумови виникнення валеології.
7. Початок та історія розвитку валеології.
8. Дефініції та понятійний апарат валеології.
9. Заходи, вжиті Україною щодо поліпшення стану здоров'я населення.
10. Поняття про популяційне здоров'я та його основні ознаки.
11. Складові здоров'я людини. Критерії індивідуального здоров'я.
12. Основні принципи валеології.
13. Гігієна дітей і підлітків, як галузь гігієни та санітарної практики. Основні проблеми дисципліни на сучасному етапі розвитку медичної науки.
14. Особливості формування здоров'я дитячого населення в сучасних еколого-економічних умовах.
15. Періодизація дитячого віку. Регіональні стандарти фізичного розвитку, вимоги до їх створення.
16. Поняття «здоров'я» у дитячому віці, критерії і показники здоров'я. Фізичний розвиток як основний показник здоров'я.
17. Методи вивчення фізичного розвитку. Соматометричні, фізіометричні та соматоскопічні ознаки фізичного розвитку.

18. Біологічні закони та соціальні закономірності росту і розвитку дитини.
19. Методи гігієнічної оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку індивідуума та колективу дітей.
20. Комплексна оцінка фізичного розвитку дитини, розробка заходів біокорекції здоров'я.
21. Поняття про спосіб життя, його загальна характеристика.
22. Критерії здорового способу життя.
23. Вплив здорового способу життя на здоров'я людини.
24. Загальне уявлення про старіння.
25. Теорії, що розглядають старіння як генетично запрограмований процес.
26. Кров і серцево-судинна система при старінні.
27. Зміни в дихальній системі при старінні.
28. Особливості функціонування травної системи при старінні.
29. Обмін речовин при старінні.
30. Видільна система та залози внутрішньої секреції при старінні.
31. Репродуктивна система у чоловіків і жінок при старінні.
32. Зміни в нервовій системі при старінні.
33. Зміни у структурі і функції опорно-рухової системи людей при старінні.
34. Вища нервова діяльність і психічні процеси у людей похилого літнього віку.
35. Заходи профілактики щодо порушення психічних процесів у людей при старінні.
36. Продовження життя в експерименті.
37. Визначення поняття рухової активності.
38. Види рухової активності в системі оздоровлення.
39. Гіпокінезія, її причини.
40. Гіподинамія, її причини.
41. Загальне уявлення про загартовування.
42. Значення загартовування для здоров'я людини.
43. Основні принципи загартовування.
44. Ознаки правильного і неправильного загартовування.
45. Загартовування сонцем.
46. Загартовування повітрям.
47. Загартовування водою.
48. Значення харчування, як чинника, який впливає та формує здоров'я людини.
49. Особливості харчування людини в сучасних умовах.
50. Характеристика харчування населення України.
51. Принципи раціонального харчування.

52. Основні принципи оздоровчого харчування.
53. Організація лікувального харчування.
54. Рекомендації в галузі харчування зарубіжних вчених.
55. Фізіологічне значення білків та амінокислот. Основні джерела надходження.
56. Фізіологічне значення жирів, жирних кислот, фосфоліпідів, стеринів. Основні джерела надходження.
57. Фізіологічне значення моно-, дисахаридів та полісахаридів, в т. ч. харчових волокон. Основні джерела надходження.
58. Фізіологічне значення водо- та жиророзчинних вітамінів, вітаміно-подібних речовин. Основні джерела надходження.
59. Фізіологічне значення макро- та мікроелементів. Основні джерела надходження.
60. Вплив кількості та якості питної води і умов водопостачання на стан здоров'я населення та санітарні умови життя.
61. Загальні гігієнічні вимоги до якості питної води, їх показники – фізичні, органолептичні, показники природного хімічного складу, їх гігієнічна характеристика. Держстандарт на питну воду.
62. Спеціальні методи поліпшення якості води, їх сутність та гігієнічна характеристика (опріснення, деферизація, дезодорація, дезактивація).
63. Методика читання аналізів та експертна оцінка питної води.
64. Сутність оздоровчих систем.
65. Очищення як засіб оздоровлення.
66. Погляди на проблеми очищення організму вітчизняних та зарубіжних фахівців та цілителів.
67. Еволюція хвороби. Особливості життєдіяльності сучасної людини.
68. Визначення поняття «хвороби цивілізації». Основні нозологічні форми хвороб цивілізації.
69. Науково-технічний прогрес і соціальні зміни як патогенетичні фактори розвитку хвороб цивілізації.
70. Патогенетична роль гіподинамії і порушень харчування в розвитку деяких хвороб цивілізації.
71. Екологічні фактори та їх значення у виникненні і розвитку захворювань цивілізації.
72. Вплив наркотиків на здоров'я людини.
73. Вплив алкоголю на організм людини.
74. Вплив паління на здоров'я людини.
75. Профілактика та заходи боротьби з наркоманією, алкоголізмом та нікотизмом в дитячому та підлітковому віці.

76. Вікові особливості прояву адиктивності.
77. Механізм дії наркотика на клітинному рівні.
78. Механізм дії наркотика на системному рівні.
79. Ознаки гострої інтоксикації ПАР.
80. Перша допомога при гострій інтоксикації та коматозному стані при ПАР.
81. Основні концепції виникнення «созалежності».
82. Біологічні чинники виникнення «созалежності».
83. Індивідуально-психологічні чинники виникнення «созалежності».
84. Соціально-психологічні чинники виникнення «созалежності».
85. Соціокультурні чинники виникнення «созалежності».
86. Функції та етапи профілактики і корекції «созалежності».
87. Зміст психологічної допомоги особистості, яка схильна до «созалежності».
88. Засоби корекції ситуації у «созалежних» сім'ях.
89. Проблема наркоманії у світі й в Україні.
90. Наркоманія. Форми залежності людини від наркотиків.
91. Фази розвитку наркоманії.
92. Профілактика та заходи боротьби з наркоманією.
93. Основні методи лікування наркозалежних.
94. Психокорекційна робота з молодшими школярами, підлітками «групи ризику».
95. Психогігієнічні прийоми лікування наркозалежності.

3.4. Індивідуальні завдання не передбачено навчальним планом.

3.5. Правила оскарження оцінки

Оцінка з дисципліни може бути оскаржена на підставі вимог «Положення про організацію освітнього процесу у ХНМУ» № 370 від 27.08.2019 р. із доповненням згідно з наказу № 114 від 20.05.2020р.

4. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Студенти можуть обговорювати різні завдання, але їх виконання – строго індивідуально. Не допускаються списування, використання різного роду програмних засобів, підказки. Не допускаються запізнення студентів на практичні заняття та присутність без медичної форми.

Заохочується участь студентів у проведенні наукових досліджень та конференціях за даною тематикою.

Усі студенти ХНМУ захищені Положенням про запобігання, попередження та врегулювання випадків, пов'язаних із сексуальними домаганнями і дискримінацією у Харківському національному медичному університеті, розроблено з метою визначення дієвого механізму врегулювання конфліктних ситуацій, пов'язаних із дискримінацією та

сексуальними домаганнями. Дане Положення розроблено на підставі таких нормативно-правових актів України: Конституція України; Закону України «Про освіту»; Закону України «Про вищу освіту»; Закону України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні»; Закону України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»; Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод; Конвенція про боротьбу з дискримінацією в галузі освіти; Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок; Загальна рекомендація № 25 до параграфу 1 статті 4 Конвенції про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок; Зауваження загального порядку № 16 (2005) «Рівне для чоловіків та жінок право користування економічними, соціальними і культурними правами» (стаття 3 Міжнародного пакту економічних, соціальних і культурних прав; Комітет з економічних, соціальних та культурних прав ООН); Рекомендації щодо виховання в дусі міжнародного взаєморозуміння, співробітництва і миру та виховання в дусі поваги до прав людини і основних свобод (ЮНЕСКО); Концепція Державної соціальної програми забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків на період до 2021 року. Харківський національний медичний університет забезпечує навчання та роботу, що є вільними від дискримінації, сексуальних домагань, залякувань чи експлуатації. Університет визнає важливість конфіденційності. Всі особи, відповідальні за здійснення цієї політики (співробітники/-ці деканатів, факультетів, інститутів та Центру гендерної освіти, члени студентського самоврядування та етичного комітету, проректор з науково-педагогічної роботи), дотримуються конфіденційності щодо осіб, які повідомляють або яких звинувачують у дискримінації або сексуальних домаганнях (за виключенням ситуацій, коли законодавство вимагає розголошення інформації та/або коли розкриття обставин Університетом необхідне для захисту безпеки інших).

ХНМУ створює простір рівних можливостей, вільний від дискримінації будь-якого національного, расового чи етнічного походження, статі, віку, інвалідності, релігії, сексуальної орієнтації, гендерної приналежності, або сімейного стану. Всі права, привілеї, програми та види діяльності, що надаються студентам/-кам або співробітникам/-цям університету, розповсюджуються на всіх без винятку за умови належної кваліфікації. Антидискримінаційна політика та політика протидії сексуальним домаганням ХНМУ підтверджується Кодексом корпоративної етики та Статутом ХНМУ.

Очікується, що студенти відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття. Якщо вони пропустили заняття, необхідно відпрацювати його (згідно графіку на сторінці кафедри сайту ХНМУ)

Письмові та домашні завдання треба виконувати повністю та вчасно, якщо у студентів/-ок виникають запитання, можна звернутися до викладача

особисто або за електронною поштою, яку викладач/-ка надасть на першому практичному занятті.

Поведінка в аудиторії:

Під час лекційного заняття студентам та студенткам рекомендовано вести конспект заняття та зберігати достатній рівень тиші. Ставити питання до лектора/-ки – це абсолютно нормально.

Практичні заняття

Активна участь під час обговорення в аудиторії, студенти/-ки мають бути готовими детально розбиратися в матеріалі, ставити запитання, висловлювати свою точку зору, дискутувати. Під час дискусії важливі:

- повага до колег,
- толерантність до інших та їхнього досвіду,
- сприйнятливність та неупередженість,
- здатність не погоджуватися з думкою, але шанувати особистість опонента/-ки,
- ретельна аргументація своєї думки та сміливість змінювати свою позицію під впливом доказів,
- я-висловлювання, коли людина уникає непотрібних узагальнювань, описує свої почуття і формулює свої побажання з опорою на власні думки і емоції,
- обов'язкове знайомство з першоджерелами.

Вітається творчий підхід у різних його проявах. Від студентів/-ок очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та інших заходах з предметного профілю.

Студентству важливо дотримуватися правил належної поведінки в університеті. Ці правила є загальними для всіх, вони стосуються також і всього професорсько-викладацького складу та співробітників/-ць, і принципово не відрізняються від загальноприйнятих норм.

Під час занять дозволяється:

- залишати аудиторію на короткий час за потреби та за дозволом викладача;
- пити воду;
- фотографувати слайди презентацій;
- брати активну участь у ході заняття
- заборонено:
- їсти (за виключенням осіб, особливий медичний стан яких потребує іншого – в цьому випадку необхідне медичне підтвердження);
- палити, вживати алкогольні і навіть слабоалкогольні напої або наркотичні засоби;
- нецензурно висловлюватися або вживати слова, які ображають честь і гідність колег та професорсько-викладацького складу;
- грати в азартні ігри;
- наносити шкоду матеріально-технічній базі університету (псувати інвентар, обладнання; меблі, стіни, підлоги, засмічувати приміщення і території);

- галасувати, кричати або прослуховувати гучну музику в аудиторіях і навіть у коридорах під час занять.

Використання електронних гаджетів. Застосовувати електронні гаджети для гри, листування у соціальних мережах (за виключенням перерви), гучних розмов тощо. Не допускаються користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими електронними гаджетами під час заняття з метою, не пов'язаною з навчальним процесом.

На першому занятті з курсу буде роз'яснено основні принципи охорони праці шляхом проведення відповідного інструктажу. Очікується, що кожен та кожна повинні знати, де найближчий до аудиторії евакуаційний вихід, де знаходиться вогнегасник, як їм користуватися тощо.

5. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Кафедра гігієни та екології № 2 підтримує нульову толерантність до плагіату. Від студентів та студенток очікується бажання постійно підвищувати власну обізнаність в академічному письмі. На перших заняттях проводитимуться інформаційні заходи щодо того, що саме вважати плагіатом та як коректно здійснювати дослідницько-науковий пошук.

6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія – К.: Здоров'я, 1998.-248с.
2. Билич Г.Л., Назарова Л.В., Основы валеологии - СПб., «Водолей»,1998-560с.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье.- Л.: Наука, 1987.-125с.
4. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології – К.: ІЗМН, 1997.-224с.
5. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2 ч. / В.І. Бобрицька, М.В. Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтава: «Скайтек», 2000. – ч.І. – 146 с.
6. Дубровский В.И., Валеология, здоровый образ жизни-М.: Флинта, 1995 – 560с.
7. Колбанов В.В., Валеология: Основные понятия, термины и определения.-СПб.:ДЕАН, 1998-232с.
8. Очищение организма человека: Полная энциклопедия.- СПб.: ЗАО «Весь», 2000.-336с.

9. Чумаков Б.Н., Валеология: Учеб. Пособие.-2-е изд., испр. и доп..- М.: Педагогическое общество России, 1999-407с.
10. Шмалей С.В. Диагностика здоровья, Херсон, 1994.-206с.
11. Шмалей С.В., Основы наркології, Херсон, 1998-207с.

Допоміжна

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Валеологія (інформ.-метод. збірник), К.: Знання України.-1996.-336с.
3. Газета "Валеологія", 1999-2000.
4. Городенчук В.А., Остапчук Л.С. Нетрадиционные методы профилактики и лечения, Херсон: «Наддніпряньська правда», 1994.-402с.
5. Журавлева А.И., Граевская Н.Д, Спортивная медицина и лечебная физкультура, М.: Медицина.-1993.-432с.
6. Кербунова Н.М. Иллюзии экологической независимости, Николаев.-1999.-116с.
7. Концепція неперервного виховання та освіти в Україні.
8. Ванханен В.Д. Гігієна.- К.: Здоров'я, 1994.-334с.
9. Мінський І.Я. Практикум з валеології, ч.І, Черкаси,1998.
10. Николаев Ю.С. Голодание ради здоровья, М.-1989.-205с.
11. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека, К.: Здоров'я, 1986.-152с.
12. ПольС.Брэгг, Здоровье и долголетие, М.: Грэгори – Пэйдж, 1996.-416с.
13. Царенко А.В., Яцук Г.Ф., Валеологія: підр. Для 8 – 9-х кл. серед. заг. шк.- К.: Генеза, 1998-136с.

7. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Верховна Рада України офіційний сайт: <https://rada.gov.ua/>
2. Міністерство енергетики та захисту довкілля: <https://menr.gov.ua/>
3. БФ "Екоправо-Львів": <http://www.ecopravo.lviv.ua>.
4. Бюллетень "Проблемы химической безопасности": <http://www.waste.com.ua/ucs/index.html>.
6. Веб-сторінка Екологічної програми Європейської комісії:
5. <http://www.europa.eu.int/comm/dgs/environment/index.en.htm>.
7. Глобальний ресурсний інформаційний банк даних: <http://www.grida.no>.

8. Еко-бюлетень / РЕЦ-КІЇВ: <http://www.rec-kyiv.org.ua>.
9. Веб-каталог з довкілля: <http://www.webdirectory.com/>.
10. Екологічні сторінки України: <http://www.nature.org.ua>.
11. Еколого-культурний центр "Бахмат": <http://www.bakhmat.org>.
12. Засіб пошуку інформації про довкілля:
<http://www.isleuth.com/envi.html>.
13. Інформація з екології: <http://www.emfund.com.ua>.