

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

(повна назва закладу вищої освіти)

Факультет/інститут _____ геолого-географічний

Кафедра географії України, ґрунтознавства і земельного кадастру



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Запорожченко О. В.

_____ 20__ р.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Валеологія та моніторинг здоров'я школяра

(назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський)

Спеціальність _____ 014.07 Середня освіта (Географія)
(код і назва спеціальності (тей))

2020 р.

Розробники:

Пенов В.В., к.пед.наук, доцент кафедри здоров'я людини та цивільної безпеки

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри географії України, ґрунтознавства і земельного кадастру.

Протокол № 1 від. "31" серпня 2020 р.

Завідувач кафедри



(підпис)

(Буяновський А.О.)
(прізвище та ініціали)

Обговорено та рекомендовано до затвердження навчально-методичною комісією (НМК) геолого-географічного факультету:

Протокол № 1 від. "23" 09 2020 р.

Голова НМК



(підпис)

(Сич В.А.)
(прізвище та ініціали)

Вступ

Навчальна програма вибіркової дисципліни «Валеологія та моніторинг здоров'я школяра» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014.07 «Середня освіта (Географія)».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я учнів, а також збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом вдосконалення умов життєдіяльності індивіда на основі валеологічного виховання.

Місце навчальної дисципліни в структурі освітнього процесу.

Основою для освоєння дисципліни є знання, вміння та навички, отримані в процесі вивчення таких дисциплін як «Вікова фізіологія та шкільна гігієна», «Загальна та вікова психологія».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. **Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Формування навичок педагогічного моніторингу стану фізичного та психічного здоров'я учнів..**

2. **Здоровий спосіб життя як шлях збереження, зміцнення і формування здоров'я сучасної людини.**

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: вивчення особливостей індивідуального здоров'я, резервів здоров'я, здорового способу життя та формування навичок педагогічного моніторингу стану фізичного та психічного здоров'я учнів за антропометричними, фізіологічними показниками і функціональними пробами.

Завдання:

- вивчення закономірностей формування здоров'я людини;
- формування системи профілактично-оздоровчих знань про структуру та функціонування організму людини, його природні захисні механізми у взаємодії з навколишнім середовищем;
- ознайомлення з зовнішніми та внутрішніми факторами, які становлять загрозу розвитку захворювань та методів їх профілактики;
- формування системи знань про основні способи підтримання здоров'я та запобігання захворюванням;
- оволодіння основними методами оцінювання та діагностики рівня здоров'я індивідуума, окремих соціальних і вікових груп та суспільства в цілому;
- дослідження і кількісна оцінка стану здоров'я і резервів здоров'я людини;
- формування установки на здоровий спосіб життя;
- збереження і зміцнення здоров'я і резервів здоров'я людини через залучення його до здорового способу життя.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

а) загальних (ЗК):

- **ЗК3** - Здатність діяти соціально відповідально та свідомо
- **ЗК6** - Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях
- **ЗК7** - Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
- **ЗК10** - Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

б) фахових (ФК):

- **ФК6** - Здатність здійснювати професійну діяльність вчителя географії, класного керівника, педагога-організатора позакласної та позашкільної виховної роботи на основі аналізу та осмислення педагогічної діяльності, застосування творчого підходу, інноваційних методів та освітніх технологій для відповідного забезпечення належної якості навчально-

виховного процесу в закладах освіти

- **ФК8** - Здатність застосовувати набуті географічні і психолого-педагогічні компетентності, знання сучасних методик і освітніх технологій для формування в учнів загальних і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків географії

- **ФК14** - здатність моделювати, планувати та конструювати процес навчання географії в школі відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці, із врахуванням гігієнічних вимог до нього, із застосуванням сучасних методик і освітніх технологій, в тому числі і інформаційних, для забезпечення якості навчально-виховного процесу; застосовувати методи діагностування навчальних досягнень учнів з географії, здійснювати педагогічний супровід процесів соціалізації та професійного самовизначення учнів, підготовки їх до свідомого вибору життєвого шляху

- **ФК20** - здатність до індивідуального і диференційованого розвитку дітей різних вікових груп з особливими потребами відповідно до їхніх можливостей, адаптації навчальних матеріалів з урахуванням особливостей навчально-пізнавальної діяльності дітей з особливими потребами, проведення навчально-розвивальних, виховних, соціально-адаптаційних заходів, використання технологій інклюзивної освіти у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами в освітніх закладах

- **ФК21** - знання теорій, категорій і понять про сутність, принципи, зміст, форми і методи навчання і виховання; здатність володіти навичками викладання та навчання, знання сучасних освітніх технологій і методик для формування загальних і предметних компетентностей

Очікувані результати навчання.

Кінцеві програмні результати навчання, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна:

- **ПРН5** - знає психолого-педагогічні аспекти навчання і виховання учнів: вікові та індивідуальні психологічні особливості особистості учня, основні психічні процеси, зміст педагогічних теорій, основні категорії педагогіки, методи педагогічних досліджень, закономірності, принципи та методи навчання та виховання, особливості фізичного розвитку учня, функціональні обов'язки вчителя та класного керівника тощо

- **ПРН12** - застосовує набуті географічні і психолого-педагогічні компетентності, сучасні методики і освітні технології, в тому числі і інформаційні, для забезпечення для формування в учнів загальних і предметних компетентностей, здійснення міжпредметних зв'язків та формування основ цілісної природничо-наукової картини світу відповідно до вимог державного стандарту

- **ПРН13** - виконує функціональні обов'язки вчителя географії та класного керівника, педагогічно мислить, застосовує творчий підхід до педагогічної діяльності, моделює та розв'язує педагогічні ситуації, планує навчально-виховну роботу з дітьми, педагогами та батьками, застосовує індивідуальний підхід

- **ПРН21** - вміє оцінити здоров'я особистості, визначити допустимий рівень фізичного навантаження, визначає критерії і показники психічного й психофізичного розвитку дітей, враховує отримані дані при виборі методик і технологій навчання і виховання, розробляє ефективні індивідуальні програми соціалізації й адаптації дітей з особливими освітніми потребами

- **ПРН29** - здатний проектувати траєкторію власного професійного розвитку і вдосконалювати з високим рівнем автономності здобуті під час навчання предметні компетентності

Очікувані результати навчання. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати:

- об'єкт, предмет, категоріальний апарат (основні терміни і поняття) дисципліни «Валеологія та моніторинг здоров'я школяра»;

- визначення і складові компоненти здорового способу життя (рухова активність,

раціональне харчування, гартування, відпочинок, медична профілактика тощо);

- принципи формування здорового способу життя людини;
- дані статистики і тенденції зміни стану здоров'я дитячо-підліткового і дорослого населення країни;
- основні чинники ризику здоров'я (спосіб життя, спадковість, екологія, медицина);
- основи раціонального харчування: співвідношення органічних і неорганічних речовин;
- принципи сучасної парадигми харчування та водного балансу (низькокалорійність, максимальне використання харчових волокон, вітаміновмісних продуктів, роль правильного споживання води);
- методика застосування здоров'язберезувальних технологій;
- основні види венеричних захворювань: клінічні прояви, профілактика.

Вміти:

- розробляти інноваційні медико-педагогічні оздоровчі технології (раціональне харчування, загартування, адекватну індивідуальну рухову активність);
- діагностувати рівень здоров'я за антропометричними, фізіологічними показниками та функціональними пробами;
- скласти комплекс вправ фізкультхвилинок на уроці;
- визначити стан серцево-судинної системи за допомогою фізичного навантаження;
- контролювати свій психоемоційний стан;
- здійснити оцінку рівня основного обміну та добових енерговитрат;
- визначити тип біологічного ритму;
- формувати усвідомлене використання засобів фізичної культури, сил природи та ін. чинників відновлення працездатності і забезпечення активного довголіття;
- проводити профілактичні заходи для попередження інфекційних хвороб, що набули соціального значення;
- створювати стійку мотивацію до здорового способу життя і виховувати культуру здоров'я;

Володіти (набути навичок):

- основами сучасного наукового знання з формування і зміцнення здоров'я людини;
- організаційними навичками проведення індивідуального і колективного оздоровлення осіб, що навчаються способами оздоровчої рекреації;
- основними навичками проведення рухливих ігор;
- методами і засобами вивчення певних критеріїв оцінки умов і станів, що визначають здоровий спосіб життя людини.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 60 годин, що становить 2 кредити ЄКТС.

2. Зміст навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Формування навичок педагогічного моніторингу стану фізичного та психічного здоров'я учнів.

ТЕМА 1. Валеологія як наука про здоров'я людини. Сучасна школа і здоров'я учнів: чинники ризику, статистика і тенденції зміни стану здоров'я населення України. Демографічні показники.

Місце валеології серед наук про людину. Значення вивчення валеології для працівників сфери освіти та виховання. Основні завдання валеології як навчального предмета. Критерії здоров'я.

Основні завдання курсу, місце в системі наук, роль в підготовці майбутнього учителя.

Система освіти як один з вагомих соціальних чинників, що впливають на показники здоров'я дітей і підлітків.

Структура захворюваності населення України. Основні тенденції в динаміці захворюваності дитячого і дорослого населення України. Характеристика особливостей в структурі захворюваності населення регіону. Головні причини негативної динаміки рівня захворюваності населення в Україні. Особливості і структура дитячо-підліткової захворюваності в регіоні (місті, районі).

ТЕМА 2. Поняття про здоров'я та його основні складові. Характеристика чинників, що чинять несприятливу дію на здоров'я людини. Поняття «здоров'я», його суть різноманіття формулювань. Складові здоров'я людини, їх суть і основа: соматичний (фізичний) компонент, психічний (духовний) компонент, соціальний компонент.

Поняття про чинники ризику захворюваності. Біологічні і соціальні чинники ризику, їх характеристики. Спосіб життя як провідний чинник, що обумовлює стан здоров'я людини в сучасних умовах. Основні групи чинників ризику внутрішньо шкільного середовища, їх характеристика: гігієнічні чинники, навчально-організаційні чинники (залежать від діяльності адміністрації навчального закладу), психолого-педагогічні чинники (залежать від педагогів, працюючих з дітьми).

Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня школяра.

ТЕМА 3. Фізичне здоров'я.

Основні чинники фізичного здоров'я. Рухова активність та її вплив на здоров'я. Правильна осанка – запорука здоров'я. Профілактика і корекція основних відхилень в стані здоров'я у школярів: порушення осанки; плоскостопість; ожиріння. Поняття "гіподинамія" і "гіпокінезія". Наслідки недостатньої рухової активності. Основні принципи загартування.

ТЕМА 4. Моніторинг та оцінка динаміки рівня здоров'я школяра, профілактика порушень і захворювань школярів в процесі навчання.

Методи оцінки рівня здоров'я і фізичного розвитку. Комплексні методи оцінки індивідуального здоров'я (по методу Г. Л. Апанасенко, В. І. Белова). Особливості індивідуальної комплексної оцінки стану здоров'я дітей і підлітків в умовах освітньої установи.

Функціональні проби, що визначають працездатність серцево-судинної і дихальної систем: пульс; сходові проба; проба з присіданнями; проба з підскоками; ортостатична проба; рівень артеріального тиску; життєва ємність легенів; проби Штанзі, Генчі, Кердо. Щоденник самоконтролю.

ТЕМА 5. Психічне (духовне) здоров'я. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини.

Поняття про психічне здоров'я людини. Поняття «емоції», «настрій», «стрес», «невроз», «депресія». Методи оцінки психічного здоров'я. Профілактика психосоматичних захворювань. Зв'язок психічних процесів зі здоров'ям. Корекція емоційного стану і необхідний контроль своєї поведінки. Стратегії покращення психічного захисту. Методи психотренінгу. Сон та пильнування. Цикл сну. Безсоння. Пам'ять та її тренування. Втома та відновлення.

Духовне здоров'я і навколишній світ. Валеоетика.

ТЕМА 6. Соціальне здоров'я. Профілактичні заходи в сім'ї і школі по формуванню культури здоров'я. Профілактика інфекційних і неінфекційних захворювань.

Поняття про соціальне здоров'я людини. Професія та здоров'я.

Поняття про профілактику. Основні її принципи і види. Роль профілактичних програм в збереженні здоров'я учнів. Взаємодія сім'ї і школи в організації профілактичних заходів. Форми роботи з учнями, з педагогічним колективом, організації родинного виховання, щодо формування навичок культури здоров'я.

Загальна характеристика та класифікація інфекційних хвороб. Інфекційний процес, його періоди. Види імунітету. Профілактичні щеплення, умови і методи проведення. Поняття

про епідемії та пандемії. Засоби дезінфекції, дезінсекції, дератизації.

Грип та гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ), атипова пневмонія (SARS): джерела інфекції, етіологія, патогенез, клінічні ознаки, ускладнення, принципи лікування, профілактичні заходи.

Туберкульоз: джерела інфекції, етіологія, патогенез, клінічні ознаки різних клінічних форм, ускладнення, принципи лікування. Профілактичні заходи і засоби при туберкульозі. Методи санітарно-просвітницької роботи серед школярів та їх батьків щодо проблем профілактики розповсюдження туберкульозу в загальноосвітніх школах.

Зовнішні та внутрішні причини захворювання шкіри у дітей. Грибкові, гноячкові та сверблячі шкірні захворювання: джерела інфекції, клінічні ознаки, локалізація, профілактика та принципи лікування.

Поняття про гельмінтози: джерела інфекції, особливості розвитку, клінічні ознаки, локалізація, профілактичні заходи та принципи лікування. Поняття про педикульоз. Види вошей, джерела інфекції, клінічні ознаки, локалізація, методи профілактики та принципи лікування педикульозу.

Девіантна поведінка як соціальна проблема. Профілактика тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, токсикоманії у школярів.

ТЕМА 7. Репродуктивне здоров'я. Статеве виховання в сім'ї і школі. Планування сім'ї. Методи контрацепції. Аборт і його наслідки.

Репродуктивне здоров'я і його безпека. Планування сім'ї. Моральні аспекти.

Шлюб і сім'я. Роль сім'ї в системі здорового способу життя людини.

Статеве дозрівання, особливості фізіологічних та психологічних змін юнаків та дівчат. Особиста гігієна юнаків та дівчат. Гігієна шлюбу та статевого життя. Планування вагітності. Періоди та фізіологічний перебіг вагітності. Токсикози вагітних. Поняття про періоди та перебіг пологів. Загальний догляд за новонародженими. Реабілітація жінок у післяродовий період. Попередження позаматкової вагітності, природнього викидня та штучного припинення вагітності (абортів). Вплив шкідливих звичок на статеві відносини та потенцію.

Поняття про контрацепцію та її види: презервативи та сперміцидна мазь, календарний метод, внутрішньоматочні засоби, контрацептивна імплантація, оральні засоби та стерилізація, показання та протипоказання до застосування.

Профілактика захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ):

- Гонорея: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, патогенез, клінічні ознаки, гострі та хронічні форми, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування, критеріївилікуваності. Особливості перебігу у чоловіків, жінок, дівчаток;

- Сифіліс: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, патогенез, загальні клінічні симптоми у первинний, вторинний та третинний періоди, серологічні реакції при сифілісі, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування. Уроджений сифіліс. Принципи лікування та профілактика сифілісу у дітей;

- Трихомоніаз та хламідіоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі патогенез, клінічні ознаки, гострі та хронічні форми, особливості перебігу у чоловіків та жінок, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування;

- Статевий герпес: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, патогенез, загальні клінічні симптоми, ускладнення, сучасні методи профілактики та лікування;

- СНІД: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, первинні симптоми ВІЛ-інфікованості, імунологічні аспекти патогенезу, клінічні ознаки, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування. Правовий та психосоціальний захист хворих та ВІЛ-інфікованих. Фізіологічні аспекти статевого виховання;

Аборт і його наслідки. Сучасні причини та проблеми бездітних шлюбів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Здоровий спосіб життя як шлях збереження, зміцнення і формування здоров'я сучасної людини.

ТЕМА 8. Здоровий спосіб життя. Поняття здорового способу життя. Основні складові здорового способу життя.

Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.

ТЕМА 9. Характер харчування сучасної людини. Нутриціологія. Закони збалансованого, раціонального харчування.

Поняття про раціональне харчування, роль органічних (вуглеводів, жирів, білків, вітамінів, БАП) і неорганічних речовин (води, мікро- і макроелементів). Вода, її функції і значення для організму людини. Добова норма (добова потреба). Надлишок, дефіцит – наслідки для організму людини. Засвоєння принципів сучасної парадигми раціонального харчування (низькокалорійність; максимальне використання харчових волокон – овочів і фруктів; відмова від їжі що містить штучні харчові добавки – консерванти, барвники, ароматизатори, підсилювачі смаку та ін.). Виявлення сумісності харчових продуктів і принципів роздільного харчування.

Розв'язання ситуаційних задач з теми (визначення основного обміну, калорійності добового раціону, добової норми води, індексу маси тіла). Складання зразкового меню харчування.

ТЕМА 10. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.

Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання. Профілактика онкозахворювань.

Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини.

ТЕМА 11. Роль педагога в забезпеченні здоров'я осіб, що навчаються в освітніх закладах.

Зміст роботи і відповідальність педагога щодо забезпечення здоров'я учнів. Основні напрями здоров'язбережувальної діяльності, їх зміст, форми, методи, засоби.

3. Рекомендована література

Основна:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеология. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К., 1997.
4. Бурденюк О. І. та ін. Теоретичні та практичні підходи до безпечної життєдіяльності: метод. рек.; за заг. ред. С. П. Гвозд'ї; ОНУ ім. І. І. Мечникова, Біол. ф-т, Каф. медичних знань та безпеки життєдіяльності. Одеса: Букаєв В. В., 2016. 389 с. Режим доступу: <http://opac.lib.onu/metodichki/bio/BZD.pdf>, обмежений. Електронна копія вид. доступна тільки в ч/з. (друк. видання – 2 примірники)
5. Валеология. Навч. посібник: в 2-ч. / За ред. В. І. Бобрицької. Полтава, 2000. 306 с.
6. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 416 с.
7. Гвозд'ї С. П. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей до безпеки життя і професійної діяльності: монографія. Одеса: Одеський національний університет, 2016. 420 с.
8. Гвозд'ї С. П., Шапкіна Т. І. Раціональне та здорове харчування: методичні вказівки до практичних занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Валеология», «Основи медичних знань» для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2019. 36 с.
9. Гвозд'ї С. П., Поліщук Л. М. Профілактика захворювань, що набули соціального значення, у закладах освіти: методичні рекомендації до практичних занять із дисциплін «Інноваційні технології навчання біології, основ здоров'я та природознавства», «Культура здоров'я та

безпеки», самостійної та позааудиторної роботи студентів педагогічних спеціальностей денної та заочної форм навчання. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2019. 54 с.

10. Грибан В.Г. Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / В.Г. Грибан. – 2-ге вид., перероб. та допов. – Київ: Центр учбової літератури, 2018. – 342 с.

11. Іванова І. В. Проблеми здорового способу життя у питаннях та відповідях: Методичні рекомендації для студентів усіх спеціальностей та форм навчання. Одеса, 2005. 38 с.

12. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. - К., Арістей, 2008. - 616с.

13. Пеню В. В. Особливості надання першої допомоги при надзвичайних станах для життя та здоров'я: Методичні матеріали. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017. 60 с.

14. Пеню В. В. Методичні рекомендації з курсу «Основи валеології» до розділу «Поняття про здоров'я та методи визначення здоров'я» Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017. 26 с.

Додаткова:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука // Валеологія. – №1. –1996. С. 4-9.

2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. – К. : Здоров'я, 1998 – 242 с.

3. Аршавский А.Й. Ваш малыш может не болеть – М., 1980. – 31с.

4. Барко В.І., Бойко О.В., Ірхін Ю.Б та ін. Формування лідерства і прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України: навчальний посібник. – К., 2008. – 199 с.

5. Болторович З.Є. Народна медицина українців. – К., 1990. – 207 с.

6. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К., 1997.

7. Буянов М.И. Размышление о наркомании. – М., 1990. – 77 с.

8. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 416 с.

9. Валеологія. Навч. посібник: в 2- ч. /За ред. В.І. Бобрицької. – Полтава, 2000. 306 с.

10. Горашук В.П. Валеологія. [Підручник для 10–11-х класів середньої загальноосвітньої школи] – К., 1998. – 144 с.

11. Горашук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі: Навч. посіб. – Луганськ: Альма - матер, 2001. – 111 с.

12. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск: Альма-матер, 2003. – 388 с.

13. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

14. Грибан В.Г. Валеологія [текст]: підручник / В.Г. Грибан – 2-ге вид. перероб. та доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2012. – 342 с.

15. Державний стандарт курсу «Валеологія»: // «Освіта України». – №26. – 1997. 27.

16. Зінченко Л., Чепелевська Л. Медико-демографічні наслідки Чорнобильської катастрофи // Ойкумена. – №2. – 1993. – С. 80-84.

17. Медицина в Риме // В кн. Винничук Л. Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима – М., 1988. – С. 244-251.

18. Медкова И.Л., Павлова Т.Н. Пища, которая лечит. – М., 1995. – 512 с. 19. Милтс А.А. Гармония и дисгармония личности: Филос.-этич. очерк. – М., - 1990. – 222 с.

19. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. - К., Арістей, 2008. - 616с.

20. Павлов А.В., Романенко Н.А., Хижняк Н.И. Биологическое загрязнение окружающей среды и здоровье человека. – К., 1992. – 323 с.

21. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К., 1989.–169 с.

22. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К., 1986. – 152 с.

23. Прилипко В.А., Піскунова Л.Е. Валеологія: Навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни студентам Педагогічного факультету за напрямом підготовки 6.010103 «Соціальна педагогіка» денної та заочної форми навчання. – Київ, 2011. – 80 с.

24. Пшетаковский И.Л. Пути здоровья, качества жизни и активного долголетия: практическое руководство. – Одесса: Астропринт, 2013.
25. Уокер Н.В. Лечение сырыми овощными соками / Под ред. Р. Д. Поуп. – Одесса, 1990. – 107 с.
26. Усов И.П. Здоровый ребенок: Справочник педиатра. – Мн., 1994. – 446 с.
28. Фолкэн Чак Т. Психология – это просто. – М., 1998. – 640 с.
27. Франц Александер, Шелтон Селесник. Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней. – М, 1995. – 602 с.
28. Фролькис В.В., Долголетие: действительное и возможное. – К., 1989. – 245 с.
29. Царенко А.В. Яцук Т.Ф. Валеология [Підр. для 8-9 кл. серед. загальноосвіт. шк.] – К., 1998 – 136 с.
30. Цветков З.А. Мастер самопознания, или погружение в Я. – СПб., 1995. - 192 с.
31. Чарлтон З. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 1997. – №2. – С. 3-13.
32. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителей. – М., 1985. – 128 с.
33. Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций. - М.: Педагогическое общество России, 2002. – 407 с.
34. Язловецкий В.С. Основы диагностики здоровья та нетрадиційні методи оздоровлення. – Кіровоград, 1997. – 62 с.

Електронні інформаційні ресурси

1. <http://valeolog.net>
2. <http://dist.karazin.ua/for-students/courses/128>https://vk.com/valeology_tv
3. <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/biology>
4. <https://pidruchniki.com/158407208058/meditsina/valeologiya>

4. **Форма підсумкового контролю успішності навчання** – залік.
Залік студент отримує, якщо під час опанування дисципліни він набрав 60 і більше балів.
5. **Методи діагностики успішності навчання** студентів здійснюються шляхом опитування на лекціях і практичних заняттях, тестування, усного опитування з теоретичного матеріалу (колоквіумів), письмових модульних контрольних робіт.