

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

ХІМІКО-БІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА АНАТОМІЇ І ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ ТА ТВАРИН

<b>Назва освітнього компонента</b> <i>Нормативний/вибірковий</i>	<b>Валеологія</b> вибірковий
<b>Ступінь освіти</b> <b>Бакалавр/магістр/доктор філософії</b> <b>Освітня програма</b>	Перший Бакалавр Управління станом і якість довкілля
<b>Рік викладання/ Семестр/ Курс (рік навчання)</b>	2021-2022/ III семестр / 2 курс
<b>Викладач</b>	Горна О.І.
<b>Профайл викладача</b>	<a href="http://hb.mdpu.org.ua/kafedra-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-i-tvaryn/sklad-kafedry-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-ta-tvaryn/gorna-oksana-ivanivna/">http://hb.mdpu.org.ua/kafedra-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-i-tvaryn/sklad-kafedry-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-ta-tvaryn/gorna-oksana-ivanivna/</a>
<b>Контактний тел.</b>	0619 -44-04-57
<b>Е-mail:</b>	<a href="mailto:gornaya-o@ukr.net">gornaya-o@ukr.net</a>
<b>Сторінка освітнього компонента на сайті центру освітніх дистанційних технологій МДПУ ім. Б. Хмельницького</b>	<a href="http://www.dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=1417">http://www.dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=1417</a>

<b>Консультації</b>	<p><i>Очні консультації:</i> згідно графіку роботи кафедри анатомії і фізіології людини та тварин.</p> <p><i>Онлайн-консультації:</i> через систему ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького.</p>
---------------------	---

## 1. АНОТАЦІЯ

Система підготовки спеціалістів в галузі біології передбачає вивчення комплексу медико-біологічних дисциплін, серед яких одне із найважливіших місць займає валеологія.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Система підготовки спеціалістів в галузі екології передбачає вивчення комплексу медико-біологічних дисциплін, серед яких одне із найважливіших місць займає валеологія.

**Метою дисципліни** є сформувати у здобувачів освіти глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у професійній діяльності з метою профілактики захворювань; формування валеологічної культури для забезпечення збереження індивідуального здоров'я і здоров'я оточуючих.

### 2. Перелік компетентностей, які набуваються під час опанування дисципліною:

3. *Загальні компетентності (ЗК)*
4. **ЗК 1.** Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.
5. **ЗК 3.** Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання.
6. **ЗК 5.** Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.
7. **ЗК 10.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя.
8. *Фахові компетентності спеціальності (ФК)*
9. **ФК 8.** Здатність до проектування власної діяльності при теоретичному і практичному навчанні з екології.
10. **ФК 15.** Здатність до аналітичної діяльності геохімічних та геофізичних параметрів довкілля.

### 4. Результати навчання

**ПРЗ 2.** Знати та розуміти основні концепції, теорії та загальну структуру екологічної наук. **ПРЗ 8.** Знати техноекологічні особливості виробничих процесів, норми антропогенного навантаження на природне середовище.

Під час вивчення дисципліни студенти повинні знати:

- основи анатомії та фізіології людини;
- питання особистої гігієни;
- вплив екологічних чинників, нераціонального харчування, стресу та шкідливих звичок на стан здоров'я та шляхи їх подолання;

- валеологічні аспекти конфліктології і методи подолання конфліктних ситуацій.

Студенти повинні вміти:

- володіти навичками, щодо формування мотивації здорового способу життя;
- володіти навичками подолання стресових ситуацій, негативного впливу гіподинамії, нерационального харчування, шкідливих звичок;
- використовувати набуті знання з валеології не тільки в побуті та особистому житті.

### 3. ОБСЯГ КУРСУ

<i>Вид заняття</i>	<i>Загальна кількість</i>	<i>Лекції</i>	<i>Лабораторні заняття</i>	<i>Самостійна робота</i>
<i>Кількість годин</i>	90	18	14	58

### 4. ПОЛІТИКИ КУРСУ

Політика академічної поведінки та етики:

- Не пропускати та не запізнюватися на заняття за розкладом;
- Вчасно виконувати завдання лабораторних робіт та питань самостійної роботи;
- Вчасно та самостійно виконувати контрольні-модульні завдання
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні інтернет ресурсів та інших джерел інформації студент повинен вказати джерело, використане під час виконання завдання.

### 5. СТРУКТУРА КУРСУ

#### 5.1 Загальна структура курсу

<i>Тема</i>	<i>Форма діяльності (заняття, кількість годин)</i>	<i>Літ-ра</i>	<i>Завдання</i>	<i>Вага оцінки</i>	<i>Термін виконання</i>
<b>Блок 1. ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.</b>					

<b>Тема 1.</b> Валеологія як наука. Здоров'я і хвороба.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	співбесіда	5	Впродовж I семестру, перший періодичний контроль
<b>Тема 2.</b> Стан здоров'я населення України.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	Усний колоквіум, (розрахунок індексів)	5	Впродовж I семестру, перший періодичний контроль
<b>Тема 3.</b> Діагностика індивідуального здоров'я.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	індивідуальне опитування, робота з фізіометричним обладнанням, (розрахунок індексів)	5	Впродовж I семестру, перший періодичний контроль
<b>Тема 4.</b> Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	індивідуальне опитування, робота з фізіометричним обладнанням, (розрахунок індексів)	5	Впродовж I семестру, перший періодичний контроль
<b>Тема 5.</b> Поняття про фізичне здоров'я. Оздоровче тренування та загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	фронтальне опитування, (розрахунок індексів)	5	Впродовж I семестру, перший періодичний контроль
<b>Тема 6.</b> Валеологічні аспекти психічного здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	фронтальне опитування, (розрахунок індексів)	5	Впродовж I семестру, перший періодичний контроль
<b>Блок 2. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ РІЗНИХ ФОРМ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.</b>					

<b>Тема 7.</b> Валеологічні аспекти раціонального харчування. Їжа і характер харчування.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	індивідуальне опитування	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль
<b>Тема 8.</b> Сучасні теорії харчуванні	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	Відповіді на завдання	5	Впродовж I семестру, перший періодичний контроль
<b>Тема 9.</b> Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	Тестовий контроль	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль
<b>Тема 10.</b> Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Вплив наркотиків на психічне та фізичне здоров'я, репродуктивну функцію людини.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	фронтальне опитування	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль
<b>Тема 11.</b> Алкоголь як наркотична речовина	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	Тестовий контроль	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль
<b>Тема 12.</b> Тютюнопаління як форма токсикоманії.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	фронтальне опитування	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль
<b>Блок 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ. ВСЕБІЧНА ПОІНФОРМОВАНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ ЯК ПРОВІДНИЙ ШЛЯХ ПОЛІПШЕННЯ ЕПІДЕМІЧНОЇ СИТУАЦІЇ.</b>					
<b>Тема 13.</b> Загальна характеристика інфекційних хвороб.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	Тестовий контроль	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль
<b>Тема 14.</b> Профілактика захворювань	Лекція Практичне заняття (4г)	Б. 1-12 Д. 1-6	фронтальне опитування	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль

органів дихання.	Самостійне заняття (10г)				
<b>Тема 15.</b> Профілактика інфекційних хвороб, що передаються статевим шляхом.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	Тестовий контроль	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль
<b>Тема 16.</b> Профілактика кишкових інфекцій.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	фронтальне опитування	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль
<b>Тема 17.</b> Інфекційні хвороби крові	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	Тестовий контроль	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль
<b>Тема 18.</b> Інфекційні захворювання шкіри. Дитячі інфекції	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	фронтальне опитування	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль
<b>Тема 19.</b> Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	Тестовий контроль	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль
<b>Тема 20.</b> Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.	Лекція Практичне заняття (4г) Самостійне заняття (10г)	Б. 1-12 Д. 1-6	фронтальне опитування	5	Впродовж I семестру, другий періодичний контроль

### 7.3. Структура курсу (лекційні заняття)

Тема лабораторного заняття	Зміст лабораторного заняття
<b>Тема № 1.</b> Основні положення вчення про укріплення та збереження здоров'я людини.	1. Основні поняття: «здоров'я людини», «складові здоров'я людини», «здоровий спосіб життя». 2. Валеологічні та рекреаційні основи здоров'язбереження Визначення біологічного віку людини та гіпотетичної тривалості життя

<b>Тема № 2.</b> Діагностика індивідуального здоров'я людини.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Донозологічна діагностика за допомогою адаптаційного потенціалу системи кровообігу</li> <li>2. Визначення максимального споживання кисню та оцінка енергопотенціалу за індексом Робінсона</li> </ol>
<b>Тема № 3.</b> Методи дослідження фізичного розвитку людини.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття про соматоскопію та антропометрію.</li> <li>2. Постава та конституційний тип людини. Типи порушень постави людини.</li> <li>3. Антропометричні індекси: життєвий індекс, індекс Кетле, ростово-ваговий показник, індекс Ерісмана, індекс Піньє.</li> <li>4. Визначення антропометричних індексів людини</li> </ol> <p>Класифікація конституційних типів людини за Чорноручьким М. В. та за Шелдоном</p>
<b>Тема № 4.</b> Функціональний стан організму та його діагностика.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Діагностика серцево-судинної системи людини. Функціональні проби Мартине, Руф'є, Гарвардський степ-тест</li> </ol> <p>Діагностика функціонального стану системи дихання. Функціональні проби Штанге, Генчі, Розенталя</p>
<b>Тема № 5.</b> Валеопсихологічні та рекреаційні основи збереження здоров'я.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формування адаптованої рекреаційної служби.</li> <li>2. Релаксація як один з видів рекреації.</li> <li>3. Психологічний тест на стан активності людини методика САН.</li> <li>4. Шкала Гамільтона для оцінки стану депресії. Нова шкала депресії PROF.</li> <li>5. Оцінка особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна.</li> <li>6. Скринінг алкогольної та наркозалежності. Тест професора Сосіна І.К</li> <li>7. Функціональні проби для дослідження стану нервової системи людини</li> <li>8. Психологічний тест на стан активності людини. Валеомоніторинг за допомогою методики САН. Використання індексу Робінсона та проби Ромберга для валеодіагностики</li> </ol> <p>Оцінка особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. Нова шкала депресії PROF.</p>
<b>Тема № 6.</b> Лікувальна фізична культура.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття про лікувальну фізичну культуру.</li> <li>2. Механізм лікувального впливу фізичних вправ на організм людини.</li> <li>3. Оздоровча гімнастика, гімнастична аеробіка, шейпінг, водна гімнастика, оздоровчий фітнес, східні оздоровчі системи.</li> </ol>
<b>Тема № 7.</b> Природні фактори оздоровлення	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Програми про медичну кліматологію.</li> <li>2. Метеопатичні реакції як наслідок недостатності адаптаційних механізмів.</li> <li>3. Кліматопрфілактика</li> </ol>
<b>Тема № 8.</b> Правила раціонального харчування.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Харчування та проблема зайвої ваги.</li> <li>2. Основні правила прийому їжі. Калорійність прийому їжі протягом доби.</li> <li>3. Вітаміни та їх значення для здоров'я людини.</li> </ol>

	Рекомендації для осіб з надлишковою масою тіла.
<b>Тема № 9.</b> Побудова авторських програм здоров'я.	1. Вимоги до авторських програм: самостійність, науковість, інтегративність. Конституційна, вікова та біоритмоогічна персоніфікація.

#### **7.4. Структура курсу (теми для самостійного опрацювання)**

<b>Тема для самостійного опрацювання</b>	<b>Зміст теми</b>
<b>Тема № 1.</b> Основні положення вчення про укріплення та збереження здоров'я людини.	Основні поняття: «здоров'я людини», «складові здоров'я людини», «здоровий спосіб життя». Валеологічні та рекреаційні основи здоров'язбереження.
<b>Тема № 2.</b> Діагностика індивідуального здоров'я людини.	Донозологічна діагностика за допомогою адаптаційного потенціалу системи кровообігу Визначення максимального споживання кисню та оцінка енергопотенціалу за індексом Робінсона
<b>Тема № 3.</b> Методи дослідження фізичного розвитку людини.	Поняття про соматоскопію та антропометрію. Постава та конституційний тип людини. Типи порушень постави людини. Антропометричні індекси: життєвий індекс, індекс Кетле, ростово-ваговий показник, індекс Ерісмана, індекс Піньє.
<b>Тема № 4.</b> Функціональний стан організму та його діагностика.	Поняття про функціональний стан організму. Методи діагностики функціонального стану людини: клінічні методи (функціональні проби та тести), інструментальні (біохімічні та імунологічні методи) обстеження. Діагностика стану серцево-судинної системи людини. Визначення хвилинного об'єму крові. Функціональна проба Мартине, Гарвардський степ-тест, проба Руф'є. Визначення стійкості статичної координації за допомогою проби Ромберга. Використання пальценосової проби для оцінки координаційної функції нервової системи. Проба Яроцького для оцінювання стану вестибулярного аналізатора. Оцінка стану симпатичного відділу вегетативної нервової системи за допомогою ортостатичної проби. Проба Ашнера для оцінки роботи парасимпатичної частини вегетативної нервової системи. Протоколи функціональних проб.
<b>Тема № 5.</b> Валеопсихологічні та рекреаційні основи збереження здоров'я.	Формування адаптованої рекреаційної служби. Релаксація як один з видів рекреації. Психологічний тест на стан активності людини методика САН. Шкала Гамільтона для оцінки стану депресії. Нова шкала депресії PROF. Оцінка особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна.



	Скринінг алкогольної та наркозалежності. Тест професора Сосіна І.К.
<b>Тема № 6.</b> Лікувальна фізична культура.	Поняття про лікувальну фізичну культуру. Механізм лікувального впливу фізичних вправ на організм людини. Оздоровча гімнастика, гімнастична аеробіка, шейпінг, водна гімнастика, оздоровчий фітнес, східні оздоровчі системи
<b>Тема № 7.</b> Природні фактори оздоровлення.	Програми про медичну кліматологію. Метеопатичні реакції як наслідок недостатності адаптаційних механізмів. Кліматопротілактика
<b>Тема № 8.</b> Правила раціонального харчування.	Харчування та проблема зайвої ваги. Основні правила прийому їжі. Калорійність прийому їжі протягом доби. Вітаміни та їх значення для здоров'я людини. Рекомендації для осіб з надлишковою масою тіла.
<b>Тема № 9.</b> Побудова авторських програм здоров'я.	Вимоги до авторських програм: самостійність, науковість, інтегративність. Конституційна, вікова та біоритмоогічна персоніфікація

### **8. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ**

<b>Загальна система оцінювання курсу</b>	<p>За семестр з курсу дисципліни проводяться два періодичні контролі (ПКР), результати яких є складником результатів контрольних точок першої (КТ1) і другої (КТ2). Результати контрольної точки (КТ) є сумою поточного (ПК) і періодичного контролю (ПКР): <math>КТ = ПК + ПКР</math>. Максимальна кількість балів за контрольну точку (КТ) складає 50 балів. Максимальна кількість балів за періодичний контроль (ПКР) становить 60 % від максимальної кількості балів за контрольну точку (КТ), тобто 30 балів. А 40 % балів, тобто решта балів контрольної точки, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів. Результати поточного контролю обчислюються як середньозважена оцінок (<math>X_{ср}</math>) за діяльність студента на практичних (семінарських) заняттях, що входять в число певної контрольної точки. Для трансферу середньозваженої оцінки (<math>X_{ср}</math>) в бали, що входять до 40 % балів контрольної точки (КТ), треба скористатися формулою: <math>ПК = (X_{ср}) * 20 / 5</math>. Таким чином, якщо за поточний контроль (ПК) видів діяльності студента на всіх заняттях <math>X_{ср} = 4.1</math> бали, які були до періодичного контролю (ПКР), то їх перерахування на 20 балів здійснюється так: <math>ПК = 4.1 * 20 / 5 = 4.1 * 4 = 16.4 // 16</math> (балів). За періодичний контроль (ПКР) студентом отримано 30 балів. Тоді за контрольну точку (КТ) буде отримано <math>КТ = ПК + ПКР = 16 + 30 = 46</math> (балів).</p> <p>Студент має право на підвищення результату тільки одного періодичного контролю (ПКР) протягом двох тижнів після його складання у випадку отримання незадовільної оцінки.</p> <p>Підсумковим контролем є екзамен, на його складання надається 100 балів за виконання тестів (або задач чи завдань іншого виду). Загальний рейтинг з дисципліни (ЗР) складається з суми балів (Е), отриманих на екзамені, і</p>
--	--

	підсумкової оцінки (ПО) та ділиться навпіл. $ZP = (ПО + E) / 2$
<b>Практичні заняття</b>	<p>«5» – студент в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі розрахункові / тестові завдання. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.</p> <p>«4» – студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових / тестових завдань. Студент здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.</p> <p>«3» – студент в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.</p> <p>«2» – студент не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові / тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.</p>
<b>Умови допуску до підсумкового контролю</b>	Студент, який навчається стабільно на «відмінні» оцінки і саме такі оцінки має за періодичні контролю, накопичує впродовж вивчення навчального курсу 90 і більше балів, має право не складати екзамен з даної дисципліни. Студент зобов'язаний відпрацювати всі пропущені семінарські заняття протягом двох тижнів. Невідпрацьовані заняття (невиконання навчального плану) є підставою для недопущення студента до підсумкового контролю.

## 9.Рекомендована література

### Основна (базова)

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія / Г. Л. Апанасенко, П. О. Попова. – К.: Здоров'я, 1998.– 248 с.
2. Валеологія: Навчальний посібник: В 2ч./ Бобрицька В.І., Гриньова М.В. – Полтава: Скайтек, 2000. – 306с.

3. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256с.
4. Вайнер Н. Валеологія. Учебник для вузов. – М.: Флинта, 2001. – 416с.
5. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Х.: Колегіум, – 2005. – 184с.
6. Куинджи Н. Н. Валеологія. Пути формирования здоровья школьников / Н. Н. Куинджи. – М.: Аспент пресс, – 2001. – 141 с.
7. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. – К.: Центр здоров'я, 1993. – 160 с.
8. Лозинський В. С. Техніки збереження здоров'я. Відповідальність підлітка / В. С. Лозинський. – К.: Главник, 2008. – 160 с.
9. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник/За ед. П.Д. Плахтія. – Каменець-Подільський: Вид. Каменець-Подільського держуніверситету, 2000. – 408с.
10. ПетрушинВ.И., Петрушина Н.В. Валеологія: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 1992. – 432с.
11. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгірний. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О.А.», 2010. – 308 с.
12. Плахтій П. Д. Медико-біологічні основи валеології / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О. А.», 2006. – 408 с.

#### **Допоміжна**

1. Амосов Н. М. Моя система здоровья / Н. М. Амосов. – К.: Здоровье, 1997. – 56 с.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 282 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье.- М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
4. Петленко В. П. Валеология и мудрость здоров'я / В. П. Петленко. – СПб.: Петроградский и К, 1996. – 304 с.
5. Шаталова Г. С. Философия здоров'я / Г. С. Шаталова – М.: Елен и К. 1997. – 224 с.
6. Язловецький В. С. Основи функціональної діагностики та нетрадиційні методи оздоровлення / В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1997. – 120

#### **15. Інформаційні ресурси в Інтернеті**

<https://uk.wikipedia.org/wiki/Валеологія>  
<http://www.dfn.mdpu.org.ua>  
<https://wikipedia.tel/Валеологія>  
[www.lnu.edu.ua/faculty/bzhd/LifeSafety.htm](http://www.lnu.edu.ua/faculty/bzhd/LifeSafety.htm)  
[www.zdorovya.in.ua](http://www.zdorovya.in.ua)