

**Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка**

Природничо-географічний факультет

Кафедра біології та методики навчання біології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

**Декан природничо-географічного
факультету**



Міронєць Л.П.
«1» вересня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія здоров'я та здорового способу життя

галузь знань: 01 Освіта

спеціальність: 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

освітньо-професійна програма:

Середня освіта (Біологія, природознавство та здоров'я людини)

мова навчання: Українська

Погоджено науково-методичною комісією
природничо-географічного факультету
«29» серпня 2025 р.

Голова _____
(Міронєць Л.П., к.пед.н, доцент)

Розробник: Генкал Світлана Едуардівна, кандидат педагогічних наук, доцент.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри біології та методики навчання біології

Протокол № 1 від «28» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри
канд. біол. наук, доцент



Ю.І. Литвиненко

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь:	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Магістр	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
		2-й	2-й
		Семестр	
		3-й	3-й
		Лекції	
		10 год.	4
		Лабораторні	
		20 год.	4
		Консультації	
		-	-
		Самостійна робота	
		60 год.	82
		Вид контролю: залік	
Загальна кількість годин - 90			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Теорія здоров'я та здорового способу життя» являє собою складову частину цілісної підготовки майбутнього вчителя/викладача біології, природознавства та основ здоров'я. В курсі розглядаються теоретичні та практичні аспекти здорового способу життя, основні фактори, що впливають на здоров'я людини.

Мета курсу: вивчення основ здоров'я, моделювання та досягнення здорового способу життя; розробка заходів та визначення умов для збереження і зміцнення здоров'я; теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців щодо формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки.

Основні завдання курсу:

навчальні:

- розвиток професійної компетентності магістрантів – майбутніх вчителів/викладачів, а саме, застосовувати широкий арсенал методів наукового пізнання;
- формування у магістрантів знань щодо механізмів гомеостазу і адаптацій організму для підтримання нормальної життєдіяльності;
- оволодіння магістрантами знаннями сучасних концепцій та теорій здоров'я, передовим науковим досвідом;
- формування у магістрантів знань про основи здорового способу життя, його складові та особливості їх формування;
- озброєння магістрантів методами залучення населення та молоді до здорового способу життя, формування соціально активної, фізично здорової, духовно багатой особистості та профілактики шкідливих звичок, набуття навичок превентивної освіти;
- підготувати магістрантів до сприйняття нових наукових фактів і гіпотез;
- формування у магістрантів уміння аналізувати наукові відкриття щодо здоров'я людини у сфері природознавства та біологічних наук;

практичні – сформувані вміння та навички:

- пояснювати заходи та засоби зміцнення та збереження особистого здоров'я шляхом використання рухової активності людини;
- обґрунтовувати наукові ідеї щодо збереження здоров'я;
- планувати та створювати заходи по зміцненню та збереженню особистого здоров'я та здоров'я учнів;
- оцінювати інформацію з різних джерел щодо зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я, засвоювати фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід щодо зміцнення та збереження здоров'я;
- розрізняти складові, показники, фактори впливу на здоров'я в професійній діяльності;
- обґрунтовувати шляхи збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я;
- проявляти активну життєву позицію, використовуючи професійні знання.

Форми навчання: інтерактивні лекції, лекції з мультимедійним супроводом, практичні заняття, електронне навчання на платформі Moodle, пошукова практична робота. **Методи викладання, навчання:** аналіз/синтез, порівняння, узагальнення, конкретизація, аналогія, метод проблемного викладу, частково-пошуковий метод, дослідницький метод, дискусія, наукове моделювання, репродуктивний, метод конкретних ситуацій, інтерактивні методи (метод мозкового штурму, дискусії), прогнозування, самоаналіз.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Засвоєння студентами курсу «Теорія здоров'я та здорового способу життя» забезпечується раніше вивченою дисципліною: «Фізіологічні основи здоров'я людини». Вивчення дисципліни передбачає дотримання положень Кодексу академічної доброчесності СумДПУ імені А.С.Макаренка, затвердженого наказом № 420 від 30 вересня 2019 р.

3. Критерії оцінювання результатів навчання

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Студент у повному обсязі володіє матеріалом, оперує основними та допоміжними науковими категоріями, правильно формулює та логічно висловлює думки (в усній та письмовій формі), знаходячи причинно-наслідкові зв'язки, здатен проводити порівняння різних процесів і явищ, дає вичерпну відповідь. Має чіткі уявлення про сучасну теорію здоров'я та здорового способу життя. Впевнено орієнтується у матеріалі, демонструє результати систематичної роботи з додатковими джерелами інформації та здатність використовувати отримані знання у практичній діяльності.
82 - 89	Студент має досить повні знання, володіє основними поняттями; демонструє здатність вільно використовувати навчальний матеріал в стандартних ситуаціях. В цілому правильно відтворює причинно-наслідкові зв'язки, наводячи, засвоєні з лекцій, підручника, приклади на підтвердження висловленої думки. Самостійно викладає матеріал відповідної теми, здатний проводити порівняння різних процесів і явищ, але допускає при цьому неточності та несуттєві помилки. Висловлене судження підкріплює багатьма аргументами. Має уявлення про сучасну теорію здоров'я та здорового способу життя. Самостійно користується додатковими джерелами інформації; правильно використовує наукові категорії.
74 - 81	Орієнтується в навчальному матеріалі, в поняттях та категоріях, досить повно відтворює зміст навчального матеріалу, характеризує основні види здоров'я та заходи щодо його збереження; добирає приклади з практичного досвіду; має утруднення під час порівняння різних процесів та явищ. Має загальне уявлення про сучасну теорію здоров'я та здорового способу життя. Самостійно користується додатковими джерелами інформації; правильно використовує наукові категорії.
64 - 73	Студент має досить стислий обсяг знань та відтворює їх без розкриття причинно-наслідкових зв'язків. Орієнтується в поняттях та категоріях, має фрагментарні уміння аналізу процесів та явищ. Відчуває значні труднощі під час самостійного опрацювання навчального матеріалу, повторює за

	зразком практичне завдання, здатний давати відповіді на прості, стандартні запитання; відповіді відрізняються непослідовністю, часто нелогічністю. Має не повне уявлення про сучасну теорію здоров'я та здорового способу життя.
60 - 63	Поверхнево орієнтується в навчальному матеріалі, не повно відтворює зміст навчального матеріалу без розкриття причинно-наслідкових зв'язків, характеризує окремі процеси та явища. Має утруднення під час застосування наукових понять та категорій, фрагментарні навички аналізу подій з історії науки. Не має чіткого уявлення про сучасну теорію здоров'я та здорового способу життя. Під час відповіді потребує навідних запитань викладача.
35-59	Не орієнтується в навчальному матеріалі, не повно відтворює зміст навчального матеріалу, не здатний охарактеризувати сучасну теорію здоров'я та здорового способу життя; не правильно застосовує наукові поняття та категорії, хоча частково може пояснити сутність деяких понять.
1 - 34	Не орієнтується в навчальному матеріалі, не здатний відтворити зміст навчального матеріалу, помиляється у визначенні основних понять. Не здатний провести порівняння за будь-якими критеріями; не володіє науковою термінологією.

Критерії оцінювання самостійної роботи магістранта (ДФН)

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти
35-40	Повністю засвоїв програмний матеріал, що відведений на самостійне опрацювання; вичерпно, послідовно, грамотно і логічно його викладає, пов'язує теоретичні знання з практичними навичками та вміє обґрунтувати прийняті рішення, має власну думку щодо відповідної теми і здатний аргументовано її доводити
21-34	Знає програмний матеріал, що відведений на самостійне опрацювання; застосовує теоретичні положення при вирішенні практичних завдань. Загалом матеріал самостійної роботи викладений достатньо повно, але студент припускається певних помилок при виконанні завдань, винесених для самостійного опрацювання, трапляються неточності, деякі питання розкриті неповністю
11-20	Має фрагментарні знання основного програмного матеріалу, не засвоїв його окремих деталей, допускає неточності у формулюваннях понять. Відчуває утруднення під час виконання практичних завдань, Студент неповністю розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, слабо розуміє їх сутність, намагається робити висновки, але при цьому припускається грубих помилок, матеріал викладає нелогічно, непослідовно
1-10	Не знає більшої частини програмного матеріалу, що відведений на самостійне опрацювання, допускає суттєві помилки; не володіє у достатньому обсязі поняттями та термінами. Практичні завдання виконано частково. Виконана робота є незакінченою.

Критерії оцінювання самостійної роботи магістранта (ЗФН)

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти
	Повністю засвоїв програмний матеріал, що відведений на самостійне опрацювання; вичерпно, послідовно, грамотно і логічно його викладає, пов'язує теоретичні знання з практичними навичками та вміє обґрунтувати прийняті

50-60	рішення, має власну думку щодо відповідної теми і здатний аргументовано її доводити
35-49	Знає програмний матеріал, що відведений на самостійне опрацювання; застосовує теоретичні положення при вирішенні практичних завдань. Загалом матеріал самостійної роботи викладений достатньо повно, але студент припускається певних помилок при виконанні завдань, винесених для самостійного опрацювання, трапляються неточності, деякі питання розкриті неповністю
25-34	Має фрагментарні знання основного програмного матеріалу, не засвоїв його окремих деталей, допускає неточності у формулюваннях понять. Відчуває утруднення під час виконання практичних завдань, Студент неповністю розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, слабко розуміє їх сутність, намагається робити висновки, але при цьому припускається грубих помилок, матеріал викладає нелогічно, непослідовно
10-24	Не знає більшої частини програмного матеріалу, що відведений на самостійне опрацювання, допускає суттєві помилки; не володіє у достатньому обсязі поняттями та термінами. Практичні завдання виконано частково.
1-9	Виконана робота є незакінченою, наявні грубі помилки
0	Студентом не виконано та/або не здано на перевірку жодного завдання для самостійної роботи.

Розподіл балів, які отримують студенти (ДФН)
Залік

Поточний контроль										Разом	Сума
Розділ 1										60	100
T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇	T ₈	T ₉	T ₁₀		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Самостійна робота											
40										40	

T₁, T₂ ... T₁₅ – теми розділів; K₁... K₃ – контрольні роботи

Розподіл балів, які отримують студенти (ЗФН)

Поточний контроль										Разом	Сума
Розділ 1										40	100
T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇	T ₈	T ₉	T ₁₀		
10	10		10				10				
Самостійна робота											
60										60	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре

74 - 81	C	задовільно
64 - 73	D	
60 - 63	E	
35-59	F	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	FX	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Згідно з Положенням «Про порядок визнання результатів навчання у неформальній та/або інформальній освіті у Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка» від 27.04.2020 р., можливе зарахування результатів навчання з окремої теми/тем, розділу, індивідуального завдання (контрольної роботи) чи дисципліни в цілому, здобутих за цими видами освіти. Обсяг зарахування в годинах/кредитах ECTS визначається згідно з переліком компетентностей і результатів навчання, передбачених даною робочою програмою. Зарахування результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється відповідно до пунктів 3.6-3.9 названого Положення.

4. Засоби діагностики результатів навчання

Поточний та підсумковий контроль проводяться відповідно до вимог Положення «Про порядок оцінювання знань студентів у Європейській кредитно-трансферній системі (ЄКТС) організації освітнього процесу», затвердженого Вченою Радою СумДПУ імені А.С.Макаренка (протокол №7 від 23.02.2015).

Методами формативного оцінювання є: усне опитування, самокорекція виконаної роботи студентами, самооцінювання, доповідь, самостійне творче завдання, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, участь у дискусіях. Сумативне оцінювання включає оцінки за виконання лабораторних робіт, письмове тестування за результатами вивчення тем (поточний контроль), контрольні роботи за результатами виконання самостійної роботи. Оцінювання знань здобувачів освіти охоплює усі теми, які передбачені робочою програмою навчальної дисципліни. Загальна оцінка з дисципліни складається з оцінок, які студент отримує за виконання лабораторних робіт, поточних тестових контролів, контролю самостійної роботи (загалом 60 балів) та оцінку за результатами складання підсумкового контролю (залік) – 40 балів.

Форми і види самостійної роботи: підготовка відповідей на запитання, доповідей, виступів, вивчення матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання.

Форми і методи контролю самостійної роботи: залік; тестування; поточний контроль виконаних практичних завдань; письмові чи усні опитування студентів.

5. Програма навчальної дисципліни

Розділ I. Здоров'я, здоровий спосіб життя та особливості їх формування

Тема 1. Здоров'я людини, основні фактори впливу на здоров'я.

Поняття про здоров'я. Стан здоров'я населення України, його основні показники. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Види здоров'я: фізичне; розумове здоров'я; психічне; емоційне; соціальне; особисте; духовне здоров'я. Рівень здоров'я. Кількість здоров'я. Складові здоров'я. Показники фізичного здоров'я.

Ступені здоров'я. Основні фактори впливу на здоров'я. Природні фактори навколишнього середовища, які негативно впливають на здоров'я людини.

Тема 2. Гомеостаз і адаптація як критерії стану здоров'я. Фактори, що визначають здоров'я. Форми патології. Мутагени, їх види. Індукований мутагенез. Механізми саморегуляції. Причини порушення гомеостазу. Вікові особливості гомеостазу. Адаптаційні реакції.

Тема 3. Феномен здоров'я у сучасному культурно-освітньому просторі. Історія діяльності з формування здорового способу життя. Розгляд поняття «здоровий спосіб життя» в історичному аспекті. Всесвітня асамблея з охорони здоров'я, Оттавська Хартія, IV Міжнародна конференція з формування здорового способу життя. Аналіз діяльності щодо формування здорового способу життя на сучасному етапі. Методологічна концепція процесу оздоровлення. Модель формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя: роль технологій збереження здоров'я.

Тема 4. Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини. Вимоги до харчового раціону. Збалансованість харчового раціону. Основні складові харчового раціону: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни та їх значення для здоров'я. Режим харчування. Значення води та питного режиму для здоров'я людини.

Тема 5. Репродуктивне здоров'я. Хімічні залежності. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Фактори негативного впливу на репродуктивне здоров'я. Профілактика шкідливих звичок і залежностей. Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Вживання наркотичних речовин, алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки.

Тема 6. Інформаційна безпека та культура як чинник збереження психічного здоров'я. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я. Здоров'язбережувальні технології та навчальні заняття.

Тема 7. Рухова активність та біоритми. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я. Фізіологічні механізми впливу рухової активності та гіподинамії на організм людини. **Біоритми.** Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадійні біоритми. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Біологічний годинник.

Тема 8. Імунна система і здоров'я. Визначення поняття «іmunітет» та «іmunна система». Види іmunітету. Механізми захисту організму. Неспецифічний та специфічний іmunітет. Фактори, що впливають на іmunну систему.

Тема 9. Емоції і здоров'я. Історичний нарис про стрес. Стадії розвитку стресової реакції. Стресогенні фактори. Конструктивний і деструктивний стрес. Захворювання, пов'язані зі стресом. Основні методи подолання стресу. Релаксація. Концентрація як метод боротьби зі стресом.

Тема 10. Здоров'я та довголіття. Загартовування як метод збереження здоров'я. Нетрадиційні системи загартовування. Поняття загартовування та його основне значення. Основні принципи загартовування. Загартовування повітрям, водою.

ходінням босоніж. Здоров'я та довголіття. Загальне уявлення про старіння. Теорії старіння.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	пр	лаб	кон	ср		л	пр	лаб	кон	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ І. Формування природничо-наукових знань												
Тема 1. Здоров'я людини, основні фактори впливу на здоров'я		1	2			6		1	1			8
Тема 2. Гомеостаз і адаптація як критерії стану здоров'я		1	2			6		1	1			8
Тема 3. Феномен здоров'я у сучасному культурно-освітньому просторі		1	2			6						8
Тема 4. Раціональне харчування як складова здорового способу життя		1	2			6		1	1			8
Тема 5. Репродуктивне здоров'я. Розповсюдження хімічних залежностей		1	2			6						8
Тема 6. Інформаційна безпека та культура як чинник збереження психічного здоров'я		1	2			6						8
Тема 7. Рухова активність та біоритми		1	2			6						8
Тема 8. Імунна система і здоров'я		1	2			6		1	1			8
Тема 9. Емоції і здоров'я		1	2			6						9
Тема 10. Здоров'я та довголіття		1	2			6						9
Усього годин	90	10	20			60	90	4	4			82

6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	К-сть годин
		Д.ф.н	З.ф.н
1	Тема 1. Здоров'я людини, основні фактори впливу на здоров'я	2	1
2	Тема 2. Гомеостаз і адаптація як критерії стану здоров'я	2	1
3	Тема 3. Феномен здоров'я у сучасному культурно-освітньому просторі	2	
4	Тема 4. Раціональне харчування як складова здорового способу життя	2	1
5	Тема 5. Репродуктивне здоров'я. Розповсюдження хімічних залежностей	2	
6	Тема 6. Інформаційна безпека та культура як чинник	2	

	збереження психічного здоров'я		
7	Тема 7. Рухова активність та біоритми	2	
8	Тема 8. Імунна система і здоров'я	2	1
9	Тема 9. Емоції і здоров'я	2	
10	Тема 10. Здоров'я та довголіття	2	
	Усього	20	4

8. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Балабанова Л.М., Перелигіна Л.А., Балабанова К.В. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. *Український психологічний журнал*. 2018. № 4 (10). С. 7-18.
2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.
3. Міхеєнко, О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: монографія. Суми : Університетська книга, 2017. 316 с.
4. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О.І.Міхеєнко. – Суми. – Університетська книга, 2019. – 156 с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazbere_gennja.pdf
5. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
<http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%962019.pdf>
6. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.

Допоміжні

1. Бойчук Ю.Д., Турчинов А.В. Сутність здоров'язбережувальної компетентності // Проблеми інженерно-педагогічної освіти: Зб. наук. праць. – Вип. 48/49. – Харків: УПА, 2015. – С. 180–186.
2. Братищенко І.В. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальному закладі. – [Електронний ресурс]. – 2012. – Режим доступу: <http://teacherjournal.com.ua/>
3. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності та здоров'я / пер. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново». 2016. 60 с.
4. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 64 с.
5. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 181 с.
6. Кручаниця М.І., Михайлович С.О., Розумик Н.В./ Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту, 2004.
7. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с.
8. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

9. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Перша частина. Колектив авторів. Ужгород, 2020. 149 с.
10. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Друга частина/ Г.О. Слабкий, І.С. Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 198 с.
11. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Частина третя/ Г.О.Слабкий, І.С. Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 70 с.
12. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт ВООЗ: <https://www.who.int/>
2. Сайт Центру громадського здоров'я України: <https://phc.org.ua/>
3. Портал превентивної освіти: <http://autta.org.ua/>

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

1. Мультимедійний комплекс.
2. Підручники та навчальні посібники, зазначені у списку літератури, електронний каталог бібліотеки Сумського державного педагогічного університету, інституційний репозитарій eSSPUiR.
3. Презентації за темами курсу.