

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

 Євген ПАВЛЮК
29 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія здоров'я і здорового способу життя

Галузь знань
Спеціальність
Рівень вищої освіти
Освітньо-професійна програма
Обсяг дисципліни
Шифр дисципліни
Мова навчання
Статус дисципліни:
Факультет:
Кафедра:

І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення

І 7 Терапія та реабілітація

Перший бакалаврський

Фізична терапія, ерготерапія

4 кредити ЄКТС

ОФП. 23

Українська

Обов'язкова (цикл фахової підготовки)

здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Фізичної терапії, ерготерапії

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	1	1	4,0/120	50	32		18	70				+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія» зі спеціальності І7 «Терапія та реабілітація» першого бакалаврського рівня.

Робоча програма складена  к.т.н., доц. Інна СОЛТИК

Схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

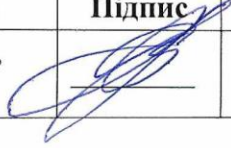
Зав. кафедрою фізичної терапії, ерготерапії  Олег Базильчук

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Протокол № 1а від 29 серпня 2025 р.

Голова вченої ради факультету  Євген Павлюк

2. ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Посада	Назва кафедри	Підпис	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Гарант освітньо-професійної програми.	фізичної терапії, ерготерапії		Олег БАЗИЛЬЧУК

3. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія здоров'я і здорового способу життя» є обов'язковою дисципліною фахової підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для освітньо-професійної програми І7.01 «Фізична терапія, ерготерапія» зі спеціальності І7 «Терапія та реабілітація». Вивчення дисципліни у процесі підготовки фахівців має важливе соціальне та педагогічне значення.

Пререквізити – вихідна.

Постреквізити – ОЗП.01 Громадянське суспільство; ОЗП.08 Основи науково-дослідницької діяльності в реабілітації; ОФП.25 Теоретичні основи навчання фізичних вправ.

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

- **компетентності**: Інтегральна компетентність - Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Фахові компетентності: ЗК 03. Здатність до розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 10. 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. ФК 02. Здатність враховувати у практичній діяльності медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної терапії. ФК 08. Здатність ефективно спілкуватися та навчати пацієнта/клієнта, його родину й опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та обмежень життєдіяльності та популяризувати здоровий спосіб життя.

- **програмні результати навчання**: ПРН 01. Використовувати рухову активність людини для зміцнення та збереження індивідуального та громадського здоров'я шляхом використання заняттєвої активності людини. ПРН 09. Аналізувати і застосовувати сучасні науково-довідкові дані для виконання професійних завдань.

Мета дисципліни: формування професійних знань, вмінь та навичок професійної майстерності, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів спеціальностей І 7 «Терапія та реабілітація».

Предмет дисципліни: особистість фахівця, мотиваційна сфера, професійно-важливі якості і вміння.

Завдання дисципліни: надати знання щодо особливостей впливу способу життя на здоров'я людини; ознайомити з основними принципами здорового способу життя; ознайомити з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я стосовно здорового способу життя людини; знання особливостей комплексної взаємодії різних компонентів здорового способу життя.

Результати навчання. Після вивчення дисципліни здобувач має: *застосовувати* інтегровані знання з теорії здоров'я, принципів здорового способу життя та профілактичної медицини для формування власного здоров'язбережувального середовища, а також у процесі фахової діяльності з популяризації здоров'я серед різних категорій населення; *аналізувати* взаємозв'язок між біологічними, психологічними, соціальними, екологічними та поведінковими чинниками, що впливають на рівень здоров'я людини, з метою прогнозування ризиків і обґрунтування ефективних заходів для їх мінімізації; *оцінювати* індивідуальний стан здоров'я за допомогою сучасних методик самоконтролю, антропометричних і функціональних показників, рівня фізичної підготовленості, способу життя та харчової поведінки з подальшою інтерпретацією отриманих результатів; *проектувати* індивідуальні програми оздоровлення, що включають раціональне харчування, фізичну активність, дотримання режиму дня, психоемоційне розвантаження та заходи профілактики захворювань — відповідно до віку, функціонального стану, способу життя та специфіки професійної діяльності; *використовувати* цифрові технології та інструменти

моніторингу здоров'я (фітнес-трекери, мобільні додатки, вебплатформи), інтерпретуючи їх результати для корекції способу життя та підвищення мотивації до здоров'язбережувальної поведінки; аргументовано *впроваджувати* сучасні практики збереження й зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя та профілактики поведінкових ризиків у власній практиці й у роботі з клієнтами у сфері фізичної культури, спорту та реабілітації; *використовувати* сучасні методи самоконтролю за станом здоров'я і фізичною підготовленістю.

Зміст навчальної дисципліни: основи здорового способу життя; стан здоров'я населення України; роль фізичної активності у формуванні та підтримці здоров'я; раціональне харчування як складова здорового способу життя; психологічне здоров'я та стрес-менеджмент; науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я населення; особливості організації режиму дня для різних категорій населення; концепція здорового способу життя для дітей, підлітків, дорослих та осіб літнього віку; профілактика шкідливих звичок та поведінкових ризиків; статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом; характеристика інфекційних захворювань та їх профілактика; загартування організму, як важливий фактор оздоровлення; гігієна праці та відпочинку; практичні аспекти підтримання здоров'я; сучасні підходи до оцінювання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

4. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

4.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
Тема 1 – Основи здорового способу життя	4	2	5
Тема 2 – Стан здоров'я населення України	2	2	5
Тема 3 – Роль фізичної активності у формуванні та підтримці здоров'я	2	2	5
Тема 4 – Раціональне харчування як складова здорового способу життя	2	2	5
Тема 5 – Психологічне здоров'я та стрес-менеджмент	2	-	6
Тема 6 – Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я населення	2	2	5
Тема 7 – Особливості організації режиму дня для різних категорій населення. Концепція здорового способу життя для дітей, підлітків, дорослих та осіб літнього віку.	2	2	5
Тема 8 – Профілактика шкідливих звичок та поведінкових ризиків	2	-	6
Тема 9 – Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом	2	-	6
Тема 10 – Характеристика інфекційних захворювань та їх профілактика	2	-	6
Тема 11 - Загартування організму, як важливий фактор оздоровлення	4	2	5
Тема 12 - Гігієна праці та відпочинку	2	-	6
Тема 13 - Практичні аспекти підтримання здоров'я. Сучасні підходи до оцінювання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості	4	4	5
Разом	32	18	70

5 Програма навчальної дисципліни

5.1. Зміст лекційного курсу

№ лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	Тема 1 Основи здорового способу життя - Поняття про здоров'я та його складові. Здоров'я як практична і культурологічна проблема. Література: [1-5, 14, 27-29]	2
2	Тема 1 Основи здорового способу життя - Здоров'я і хвороба. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав людини на життя і здоров'я. Література: [1-5, 14, 27-29]	2
3	Тема 2 Стан здоров'я населення України – Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Особливості формування здорового способу життя в Україні. Література: [6, 17, 27-29, 31-33]	2
4	Тема 3 Роль фізичної активності у формуванні та підтримці здоров'я - Проблема гіподинамії в сучасному суспільстві. Світові й українські тенденції щодо рівня фізичної активності. Поняття фізичної активності та рухової активності. Фізична активність як ключовий фактор здорового способу життя. Фізіологічний вплив фізичної активності на організм. Фізична активність і психічне здоров'я. Фізична активність у профілактиці хронічних неінфекційних	2

	захворювань. Рекомендації ВООЗ щодо обсягу фізичної активності для різних вікових груп. Ризики та протипоказання до фізичних навантажень. Література: [1-5, 10, 14, 18-20, 22, 23, 25-30, 34, 42]	
5	Тема 4 Рациональне харчування як складова здорового способу життя - Основні принципи раціонального харчування. Потреби в харчових речовинах залежно від віку, статі та фізичної активності. Раціон харчування осіб, що займаються фізичною культурою і спортом. Поширені помилки в харчуванні. Функціональне харчування та спортивні добавки. Раціональне харчування як інструмент профілактики захворювань. Формування харчової поведінки. Література: [7, 27-29, 36]	2
6	Тема 5 Психологічне здоров'я та стрес-менеджмент - Поняття психологічного здоров'я. Психологічні проблеми сучасної молоді та спортсменів. Основи стрес-менеджменту. Методи подолання стресу. Роль фахівця з фізичної культури / реабілітації у формуванні психологічного благополуччя. Література: [8, 9, 24, 27-29]	2
7	Тема 6 Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я населення – Фізична складова здоров'я. Антропометричні дані та їхня оцінка. Нормальні показники функціонування серцево-судинної системи. Нормальні показники функціонування дихальної системи. Нормальні показники функціонування сечостатевої системи. Нормальні показники функціонування ендокринної системи. Нормальні показники функціонування травної системи. Нормальні показники функціонування нервової системи. Формування та корекція постави в дітей дошкільного і шкільного віку. Література: [1, 4, 14, 21, 25, 27-29]	2
8	Тема 7 Особливості організації режиму дня для різних категорій населення. Концепція здорового способу життя для дітей, підлітків, дорослих та осіб літнього віку - Поняття «режим дня» і його складові. Вікова специфіка фізіологічних процесів та потреб організму. Значення режиму дня в контексті здорового способу життя. Особливості організації режиму дня. Вікова модель здорового способу життя. Типові порушення режиму дня в сучасному суспільстві. Література: [4, 11, 16, 22, 23, 27-29]	2
9	Тема 8 Профілактика шкідливих звичок та поведінкових ризиків – Шкідливі звички. Основні види шкідливих звичок і поведінкових ризиків. Механізм формування та закріплення шкідливих звичок. Наслідки для здоров'я та якості життя. Методи профілактики шкідливих звичок. Література: [1, 2, 27-29, 38, 43]	2
10	Тема 9 Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом - Теоретичні основи статевого виховання. Сутність поняття статевого виховання, особливості статевого виховання підлітків. Особливості статевого виховання підлітків різної статі. Педагогічні умови успішного статевого виховання підлітків. Захворювання, які передаються статевим шляхом. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом. Література: [12, 15, 27-29]	2
11	Тема 10 Характеристика інфекційних захворювань та їх профілактика Загальна характеристика інфекційних захворювань. Найбільш поширені хвороби. Профілактика інфекційних захворювань. Громадська та індивідуальна профілактика. Види профілактики. Вакцинація. Імунітет і його форми. Література: [1-4, 27-29, 37, 39]	2
12	Тема 11 Загартовування організму, як важливий фактор оздоровлення - Фізіологічні механізми загартовування. Основні принципи загартовування. Спеціальні процедури для загартовування. Література: [13, 27-29]	2
13	Тема 11 Загартовування організму, як важливий фактор оздоровлення - Режим загартовування. Основні способи загартовування. Повітряні ванни. Загартовування водою. Загартовування сонцем. Лазня як один із способів загартовування. Література: [13, 27-29]	2

14	Тема 12 Гігієна праці та відпочинку - Поняття гігієни праці та відпочинку. Фізіологічні основи працездатності людини. Умови праці і їхній вплив на здоров'я. Основи гігієнічної організації праці фахівця з фізичної культури і спорту. Види відпочинку та їх характеристика. Режим праці та відпочинку. Профілактика втоми та перенавантаження. Особливості організації праці й відпочинку в умовах інтенсивного тренувального процесу. Література: [4, 14, 27-29, 35, 40, 41]	2
15	Тема 13 Практичні аспекти підтримання здоров'я. Сучасні підходи до оцінювання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості - Основні принципи підтримання здоров'я на практиці. Поняття та критерії оцінювання стану здоров'я. Оцінка фізичного стану і рівня фізичної підготовленості. Література: [2-4, 16, 27-29]	2
16	Тема 13 Практичні аспекти підтримання здоров'я. Сучасні підходи до оцінювання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості - Інструменти самоконтролю і моніторингу здоров'я. Особистісна мотивація і здоровий спосіб життя. Побудова індивідуальних програм зміцнення здоров'я. Література: [2-4, 16, 27-29]	2
Разом		32

5.2 Зміст практичних занять

№ практичного заняття	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Тема 1 Основи здорового способу життя. Дати визначення поняття про здоров'я та його складові. Охарактеризувати здоров'я як практичну і культурологічну проблеми. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав людини на життя і здоров'я. Література: [1-5, 14, 27-29]	2
2	Тема 2 Стан здоров'я населення України. Охарактеризувати демографічну ситуацію в Україні на межі двох століть. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Особливості формування здорового способу життя в Україні перехідного періоду. Література: [1-5, 14, 27-29]	2
3	Тема 3 Роль фізичної активності у формуванні та підтримці здоров'я. Охарактеризувати фізичну активність як ключовий чинник здорового способу життя. Проаналізувати вплив різних видів рухової активності на функціональні системи організму. Ознайомитися з рекомендаціями ВООЗ щодо мінімальної рухової активності для різних вікових груп. Визначити оптимальні форми та режими фізичних навантажень для оздоровлення і профілактики хвороб. Література: [6, 17, 27-29, 31-33]	2
4	Тема 4 Рациональне харчування як складова здорового способу життя. Охарактеризувати основні принципи раціонального харчування. Розкрити поняття про енергетичну цінність і поживну адекватність раціону. Визначити значення макро- і мікронутрієнтів у підтриманні здоров'я людини. Ознайомитися зі структурою харчового раціону спортсмена. Проаналізувати сучасні харчові ризики, пов'язані з порушенням режиму харчування. Сформулювати практичні навички складання орієнтовного добового меню відповідно до віку, рівня фізичної активності та потреб організму. Література: [1-5, 10, 14, 18-20, 22, 23, 25-30, 34, 42]	2
5	Тема 6 Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я населення. Розкрити поняття «фізична складова здоров'я». Визначити методики антропометричних вимірювань та їх оцінка. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування організму людини». Охарактеризувати гіподинамію та її вплив на здоров'я людини. Визначити принципи формування та корекції	2

	постави в дітей дошкільного і шкільного віку. Література: [1, 4, 14, 21, 25, 27-29]	
6	Тема 7 Особливості організації режиму дня для різних категорій населення. Концепція здорового способу життя для дітей, підлітків, дорослих та осіб літнього віку. Охарактеризувати принципи побудови раціонального режиму дня з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей. Визначити гігієнічні вимоги до тривалості та чергування основних видів діяльності (навчання, праця, фізична активність, сон, харчування, дозвілля) для дітей дошкільного віку, школярів, студентів, дорослого працездатного населення та осіб похилого віку. Проаналізувати концепцію здорового способу життя в контексті вікових потреб. Розробити приклад оптимального режиму дня для представників різних вікових категорій з урахуванням особливостей способу життя та професійної діяльності. Література: [1, 4, 14, 21, 25, 27-29]	2
7	Тема 11 Загартування організму, як важливий фактор оздоровлення. Дати загальну характеристику принципам загартування. Охарактеризувати найбільш поширені режими загартування. Назвати основні способи загартування. Література: [1-4, 27-29, 37, 39]	2
8	Тема 13 Практичні аспекти підтримання здоров'я. Сучасні підходи до оцінювання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Ознайомитися з сучасними критеріями оцінювання стану здоров'я людини та рівня її фізичної підготовленості. Засвоїти основні методики самоконтролю та діагностики функціонального стану організму. Практично опанувати інструменти оцінювання показників витривалості, сили, рухливості, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску тощо. Вивчити принципи інтерпретації отриманих даних та формування індивідуальних рекомендацій щодо зміцнення здоров'я. Розглянути приклади використання цифрових інструментів (мобільні додатки, фітнес-трекери) для моніторингу здоров'я у професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту. Література: [2-4, 16, 27-29]	4
Разом		18

5.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів усіх форм здобуття освіти полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до практичних занять, виконанні індивідуальних завдань, тестування з теоретичного матеріалу тощо. Крім цього до послуг студентів сторінка навчальної дисципліни у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни та необхідні документи з її навчально-методичного забезпечення.

№ тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1-2	Опрацювання лекційного матеріалу теми №1, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №1 та її захисту Література: [1-5, 14, 27-29]	5
3	Опрацювання лекційного матеріалу теми №2, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №2 Література: [6, 17, 27-29, 31-33]	5
4	Опрацювання лекційного матеріалу теми №3, відповідних літературних джерел, виконання практичної роботи №2 та її захист Література: [1-5, 10, 14, 18-20, 22, 23, 25-30, 34, 42]	5

5	Опрацювання лекційного матеріалу теми №4, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №3 Література: [7, 27-29, 36]	5
6	Опрацювання лекційного матеріалу теми №5, відповідних літературних джерел, виконання практичної роботи №3 та її захист Література: [8, 9, 24, 27-29]	6
7	Опрацювання лекційного матеріалу теми №6, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №4 Література: [1, 4, 14, 21, 25, 27-29]	5
8	Опрацювання лекційного матеріалу теми №7, відповідних літературних джерел, виконання практичної роботи №4 та її захист Література: [4, 11, 16, 22, 23, 27-29]	5
9	Опрацювання лекційного матеріалу теми №8, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №5 Література: [1, 2, 27-29, 38, 43]	6
10	Опрацювання лекційного матеріалу теми №9, відповідних літературних джерел, виконання практичної роботи №5 та її захист Література: [12, 15, 27-29]	6
11	Опрацювання лекційного матеріалу теми №10, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №6, а саме робота над матеріалами презентації Література: [1-4, 27-29, 37, 39]	6
12-13	Опрацювання лекційного матеріалу теми №11, відповідних літературних джерел, захист презентації до практичної роботи №6, підготовка до виконання практичної роботи №7, а саме робота над матеріалами презентації Література: [13, 27-29]	5
14	Опрацювання лекційного матеріалу теми №12, відповідних літературних джерел, захист презентації до практичної роботи №7 Література: [4, 14, 27-29, 35, 40, 41]	6
15-17	Опрацювання лекційного матеріалу теми №13, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №8 та її захисту Література: [2-4, 16, 27-29]	5
Разом		70

6. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); практичні заняття (бесіда, демонстрування, спостереження, з використанням кейсів, презентацій), самостійна робота (опрацювання теоретичного матеріалу).

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій та методів навчання, зокрема: методи навчання за джерелом передачі і сприймання інформації (словесні (пояснення, дискусія, консультування), практичні (інструктування, розв'язування ситуаційних задач), наочні (демонстрування, ілюстрування, спостереження); за логікою передачі і сприймання навчальної інформації; за рівнем самостійності пізнавальної діяльності (методи проблемного викладу, частково пошукові, дослідницькі); методи стимулювання і мотивації учіння, інтерактивні; метод аналізу конкретних ситуацій з використанням технологій візуалізації, інформаційно-комунікаційних та технології дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

7. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком освітнього процесу.

При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування;
- оцінювання результатів роботи на практичних заняттях (для практичних робіт №1-№5 та №8 передбачена письмова робота з подальшим захистом її результатів, а для практичних робіт №6 та №7 - захист студентських презентацій).

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контролю, який проводиться з усього матеріалу дисципліни за тестуванням, яке є в модульному середовищі. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, не допускається до семестрового контролю, поки не виконає обсяг роботи, передбачений Робочою програмою. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який має академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

8. Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в он-лайн режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність виконання практичного завдання (вивчення теоретичного матеріалу з теми роботи, підготовку до усного опитування (наведені у Методичних рекомендаціях до практичних занять), активно працювати на занятті, захистити результати виконаної роботи, брати участь у дискусіях щодо прийнятих конструктивних рішень тощо.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами опитування під час практичних занять та тестування.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені Робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, що розміщені на доступних платформах (за наявності такого переліку, доцільно вказати рекомендовані курси), які сприяють поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

9. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно

до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Залежно від важливості окремих видів навчальної роботи, і їх ролі у формуванні компетентностей і результатів навчання, визначених освітньою програмою, розробники Робочої програми присвоюють кожному виду навчальної роботи (структурній одиниці) з дисципліни певну кількість балів. При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із встановлених Робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця навчальної роботи може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти з будь-якого виду навчальної роботи (структурної одиниці) рекомендується використовувати наведені нижче узагальнені критерії:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою (ПРН 01 - використовувати рухову активність людини для зміцнення та збереження індивідуального та громадського здоров'я шляхом використання заняттєвої активності людини; ПРН 09 - аналізувати і застосовувати сучасні науково-доказові дані для виконання професійних завдань), вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними приладами та інструментами, прикладними програмами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>помилки</i> .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній)	Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекидає їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності не допускаються та не толеруються.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання викладач виставляє в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. За умови виконання усіх видів навчальної роботи за результатами поточного контролю протягом вивчення навчальної дисципліни, встановлених її Робочою програмою, здобувач денної форми здобуття освіти з навчальної дисципліни, підсумковим контролем для якої є іспит, може набрати до 60 балів. Позитивну підсумкову оцінку здобувач може отримати, якщо за результатами поточного та підсумкового контролів набере від 60 до 100 балів. Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення...), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

10. Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів у 1 семестрі

Аудиторна робота								Семестровий контроль	Разом
Перший семестр									Сума балів
Практичні заняття (мінімум – 8 контрольних точок)								Іспит	
№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8		
T1**	T2	T3	T4	T6	T7	T11	T13		
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)									
3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	9-15***	9-15	3-5	24-40	60-100*
36-60								24-40	

Примітка: *За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

** T1-практична робота до теми 1.

*** Практичні роботи №6 та №7 оцінюються у 9-15 балів, оскільки студенти на ці роботи готують презентації за виданими викладачем завданнями. Усі решта практичних робіт з 1 по 5 та 8 оцінюються у 3-5 балів, оскільки тут студенти виконують однакові завдання.

Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю (іспит)

Освітня програма передбачає підсумковий семестровий контроль із дисципліни у формі іспиту, завданням якого є системне й об'єктивне оцінювання як теоретичної, так і практичної підготовки здобувача з навчальної дисципліни. Складання іспиту відбувається в тестовому режимі за допомогою модульного середовища.

Тестовий контроль складається із 25 тестових завдань, кожне з яких є рівнозначним. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 40.

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 24 до 40 балів.

Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання іспиту

Кількість правильних відповідей	1-13	14-16	17-18	19-20	21-22	23-25
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-65	66-72	73-82	83-89	90-100
Кількість балів	-	24-25	26-28	29-32	33-35	36-40

На тестування відводиться 30 хвилин. Студент проходить тестування у Модульному середовищі для навчання.

При оцінюванні практичного завдання викладач керується узагальненими критеріями, наведеними у таблиці «**Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти**».

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання у балах з усіх видів навчальної роботи до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені нижче у таблиці «Співвідношення».

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна оцінка (рівень досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	<i>Відмінно/Excellent</i> – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		<i>Добре/Good</i> – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		
D	66-72		
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	<i>Незадовільно/Fail</i> – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		<i>Незадовільно/Fail</i> – Результати навчання відсутні

11. Питання для самопідготовки студентів до складання підсумкового контролю (іспиту)

1. Дати визначення поняття здоров'я та його складові.
2. Охарактеризувати здоров'я як практичну і культурологічну проблеми.
3. Охарактеризувати законодавчу та нормативно-правову бази України як підстави для реалізації прав людини на життя і здоров'я
4. Охарактеризувати демографічну ситуацію в Україні на межі двох століть.
5. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини.
6. Особливості формування здорового способу життя в Україні перехідного періоду.
7. Охарактеризувати поняття «соціальне здоров'я» та його залежність від умов життя людини в суспільстві.
8. Дати характеристику системам захисту і пристосування організму здорової людини.
9. Визначити вплив біологічних ритмів на здоров'я людей (спортсменів).
10. Підходи формування екологічного світогляду людини
11. Розкрити поняття «фізична складова здоров'я».
12. Визначити методики антропометричних вимірювань та їх оцінка.
13. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування серцево-судинної системи».
14. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування дихальної системи».
15. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування сечостатевої системи».
16. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування ендокринної системи».
17. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування травної системи».
18. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування нервової системи».
19. Розкрити поняття «рухова активність і здоров'я».
20. Охарактеризувати гіподинамію та її вплив на здоров'я людини.

21. Принципи формування та корекції поведінки в дітей дошкільного і шкільного віку.
22. Визначити вплив раціонального харчування на здоров'я людини.
23. Визначити вплив навчального процесу на здоров'я учнів.
24. Охарактеризувати загально-педагогічний принцип: бережливе ставлення до здоров'я дітей.
25. Розкрити поняття «духовність і здоров'я»
26. Охарактеризувати поняття «гармонійне співіснування людини і природи як джерело духовного здоров'я».
27. Охарактеризувати сучасні тенденції поширення шкідливих звичок серед дітей і молоді. Охарактеризувати проблему впливу тютюнопаління на організм людини.
28. Розкрити медико-біологічні та психологічні аспекти алкоголізму.
29. Розкрити медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти наркоманії.
30. Назвати основні причини та правові аспекти підліткової наркоманії.
31. Розкрити методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх
32. Розкрити теоретичні основи статевого виховання.
33. Визначити сутність поняття статевого виховання.
34. Особливості статевого виховання підлітків різної статі.
35. Охарактеризувати педагогічні умови успішного статевого виховання підлітків.
36. Охарактеризувати захворювання, які передаються статевим шляхом.
37. Особливості профілактичних заходів інфекцій, що передаються статевим шляхом
38. Дати загальну характеристику інфекційних захворювань.
39. Охарактеризувати найбільш поширені інфекційні захворювання сучасності.
40. Особливості профілактики інфекційних захворювань.
41. Розкрити сутність вакцинації.
42. Охарактеризувати поняття «імунітет і його форми».

12. Навчально-методичне забезпечення

Освітній процес з дисципліни «Теорія здоров'я і здорового способу життя» забезпечений необхідними навчально-методичними матеріалами, що розміщені в Модульному середовищі для навчання MOODLE:

1. Курс «Теорія здоров'я і здорового способу життя».
<https://msn.khmnmu.edu.ua/course/view.php?id=4643>
2. Теорія здоров'я і здорового способу життя: Методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності І7 «Терапія та реабілітація». URL: <https://msn.khmnmu.edu.ua/course/view.php?id=4643>

13. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни (за потреби)

Для проведення лекційних та практичних занять і представлення індивідуальних завдань здобувачами вищої освіти є необхідність в мультимедійному забезпеченні.

14. Рекомендована література:

Основна

1. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. – Чернігів : ЧНТУ, 2017. – 210 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
3. 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. – 196 с.
4. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. для самостійної роботи студентів / уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. - Київ: КГ ім. Ігоря Сікорського, 2022. - 419 с.
5. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.
6. Чепелевська Л.А. Аналіз демографічної ситуації в Україні / Л.А. Чепелевська, О.П. Рудницький // Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік ; за ред. В.В. Шафранського ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. – 452 с.
7. 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.

8. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. – Харків : ХНПУ, 2020. – 49 с.

9. Управління стресом: практичні інструменти самопомогі: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2024. — 248 с.

10. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці : монографія / Анна Вікторівна Гакман. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 360 с.

11. Потреби людей похилого віку та їх реалізація в умовах сучасного українського суспільства (соціологічний дискурс): монографія / Джуган Р.І. – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2023. – 164 с.

12. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. — К., 2014. — 136 с.

13. Загартовування як важливий фактор оздоровлення студентів: методичні вказівки для студентів / Укл.: Горобей М.П., Чалий О.С., Добронизький Є.О., Колодяжна Т.П., Кузьменко М.Г. – Чернігів: ЧНТУ, 2016. – 23 с.

Додаткова

14. Грибан, В.Г. Валеологія : навчальний посібник для ВНЗ / В. Г. Грибан. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.

15. Кара С. І. Основи формування репродуктивного здоров'я та статевих виховання молоді : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 90 с.

16. Кара С. І. Методи дослідження функціонального стану організму у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 112 с.

17. Чепелевська Л.А. Медико-демографічні проблеми в Україні та шляхи їх подолання / Л.А. Чепелевська, О.П. Рудницький // *Україна. Здоров'я нації*. – 2015. – № 3(35). – С. 39–43.

18. Базильчук В.Б., Солтик І.Т. Досвід розвитку рухової активності студентів в освітніх середовищах польських закладів вищої освіти. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. – Педагогічні науки*. – 2022, №3 (16): с.167-173.

19. Флерчук В.В., Квасниця І.М, Солтик І.Т., Квасниця О.М. Гігієнічна оцінка режиму дня та рухової активності дітей під час відпочинку та оздоровлення. - *Physical culture and sport: Scientific perspective*, №2, 2025, с. 157-162. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.21>

20. Використання обтяжувачів для верхніх та нижніх кінцівок у фізичній терапії, ерготерапії та спорті. І.Т. Солтик, О.О. Солтик. - *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. - *Педагогічні науки*. Випуск 4 (63), 2024. с. 27-36. <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2024.4.5>

21. Солтик І.Т. Сучасні підходи у фізичній терапії плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку. *Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle : Scientific monograph*. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2023. 396 p. - С. 317-346. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-12>

22. Гаращенко Л. В., Літченко О. Д., Шинкар Т. Ю. Стан процесу організації фізичного виховання дітей раннього віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Збірник наукових праць "Педагогічні науки"*. 2023. № 102. С. 19-24. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2023-102-3>

23. Значення рухової активності дітей та підлітків / І. О. Сидорук та ін. *Rehabilitation and Recreation*. 2020. № 7. URL : <https://doi.org/10.5281/zenodo.4546064>

24. Смольська, Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. (4). С. 113-117. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>

25. Солтик І.Т., Солтик О.О. (2023). Вибір оптимального спортивного взуття для бігу. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 25–36. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.3>

26. Шукатка О. В., Олійник Н. А. Формування здорового способу життя молодших школярів. *Гуманітарний форум*. 2023. № 1 (1). С. 35-39. [https://doi.org/10.60022/1\(1\)-6GF](https://doi.org/10.60022/1(1)-6GF)

Інформаційні ресурси

27. Електронна бібліотека університету. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <http://library.khmnmu.edu.ua/>.

28. Інституційний репозитарій ХНУ. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <http://elar.khmnmu.edu.ua/jspui/?locale=uk>.

29. Модульне середовище для навчання. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnmu.edu.ua/course/view.php?id=4643>.

30. Фізична активність людини впливає на якість та тривалість її життя – сайт КНП «Звенигородська багатопрофільна лікарня інтенсивного лікування» <https://zvenig.crl.net.ua/novyny/fizychna-aktyvnist-liudyny-vplyvaie-na-iahist-ta-tryvalist-ii-zhyttia/>

31. Щорічний звіт про стан здоров'я населення України та епідемічну ситуацію за 2022 рік. - Київ – 2023. <https://surl.li/dcuosv>

32. Щорічний звіт про стан здоров'я населення України та епідемічну ситуацію за 2023 рік. - Київ – 2024. <https://surl.li/kqyraa>

33. Якість життя населення України та перші наслідки війни / Черенько Л.М., Полякова С.В., Шишкін В.С., Реут А.Г., Крикун О.І., Когатко Ю.Л., Заяць В.С., Клименко Ю.А.; Нац. акад. наук. Укр., Ін-т демогр. та соц. дослідж. ім. М.В. Птухи. — Електронне видання. — Київ, 2023. — Об'єм даних 4,42 МБ.

34. <https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja> - Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя.
35. <https://surl.li/cmfvjo> - Гігієна праці.
36. <https://surl.li/njtabm> - Раціональне харчування.
37. <https://surl.li/qhkdtb> - Інфекційні захворювання.
38. <https://surl.li/sbuajg> - Шкідливі звички.
39. <https://surl.li/usuvkn> - Інфекційні захворювання — що це, види, симптоми, лікування. – Офіційний сайт комплексної клініки Complimed.
40. <https://te.dsp.gov.ua/ratsionalnyj-rezhym-pratsi-i-vidpochynku-ta-jogo-vplyv-na-pratsezdattnist-lyudyny/> - Раціональний режим праці і відпочинку та його вплив на працездатність людини. - Офіційний сайт Управління інспекційної діяльності у Тернопільській області Південно-Західного міжрегіонального управління Державної служби з питань праці.
41. <https://te.dsp.gov.ua/vplyv-pratsi-ta-vidpochynku-na-organizm-lyudyny/> - Вплив праці та відпочинку на організм людини. – Офіційний сайт Управління інспекційної діяльності у Тернопільській області Південно-Західного міжрегіонального управління Державної служби з питань праці.
42. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6083-zdoroviy-sposib-zhittya-ta-fizichna-aktivnist-u-profilaktitsi-zahvoryuvan-sertsya/> - Здоровий спосіб життя та фізична активність у профілактиці захворювань серця
43. <https://dovidka.biz.ua/shkidlyvi-zvychky-pryklady/> - Шкідливі звички: приклади.