

Міністерство освіти і науки України
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні Вченої ради
НПУ імені М П Драгоманова
“ _____ ” _____ 2016 р.

Протокол № _____

Проректор з навчально-
методичної роботи
проф. Вернидуб Р.М.

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

«Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія)»

освітнього рівня _____ **бакалавр** _____

галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

спеціальності _____ 6.010203 Здоров'я людини*, практична психологія
(6.010203), фізична реабілітація

Шифр за навчальним планом ПП202

Київ 2016

Розробники програми: д.м.н., проф. Кривич І.П.

Рецензенти:

д.б.н., проф.. Бойчук Ю.Д. ХНП ім. Г.С. Сковороди
к.м.н., доц.. Чорненька В.Д. НПУ ім.. М.П. Драгоманова

Обговорено та рекомендовано до видання на засіданні Науково-методичної ради
НПУ імені М. П. Драгоманова «__» _____20__ року, протокол № _____

Голова НМР

(підпис)

(Прізвище, ініціали)

1. Пояснювальна записка

Програма нормативної навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія)» складена відповідно до освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми підготовки фахівців освітнього рівня «бакалавр», галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», спеціальності 6.010203 «Здоров'я людини*».

Предмет вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія)» - закономірності формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя.

Міждисциплінарні зв'язки з природничими, медичними, соціально-громадськими, філософськими, економічними і народознавчими науками.

Мета і завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія)» є формування, підтримка та збагачення здоров'я окремої людини, сім'ї, колективу, нації або іншої соціальної спільноти через спрямування педагогічного процесу на оптимальний розвиток і реалізацію духовного, інтелектуального та фізичного потенціалу особистості.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія)» є:

- ознайомлення з світовими тенденціями щодо поліпшення стану здоров'я населення через освіту та стратегічних завдань національних програм з цих питань до вимог сьогодення;
- формування знань про здоров'я і його складові;
- усвідомлення цінності і значення здоров'я для повноцінного гармонічного розвитку особистості в реалізації власних можливостей і талантів;
- розуміння важливості здорового способу життя в здоров'ябудівництві та значенні валеології в свідомій мотивації людини в підвищенні рівня здоров'я населення і збереження генофонду нації;
- впровадження ролі валеологічної освіти у збереженні і зміцненні здоров'я школярів і вчителів;
- формування валеологічної культури вчителя;
- засвоєння оздоровчих та профілактичних заходів покращення і укріплення здоров'я, використовуючи сучасний досвід і методи валеології і валеопедагогіки, впроваджуючи їх в педагогічний процес.

Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.	<p><i>Знати:</i> про здоров'я і його складові, діагностику рівня здоров'я.</p> <p><i>Вміти:</i> використовувати ці знання в підвищенні рівня, якості і кількості здоров'я, збереження генофонду нації.</p>	<p><i>Випускник:</i></p> <p>- здатний використовувати базові знання з природничих, медичних, соціально-громадських, психологічних, філософських та інших наук в проведенні оцінки та моніторингу здоров'я.</p>

2.	<i>Знати:</i> про здоровий спосіб життя як головний чинник здоров'я. <i>Вміти:</i> використовувати базові знання, підвищувати професійні навички в формуванні свідомої мотивації до здорового способу життя.	- здатний здійснювати індивідуальні і групові консультації з питань здорового способу життя.
3.	<i>Знати:</i> про взаємозалежність між способом життя і здоров'ям. <i>Вміти:</i> використовувати світові тенденції поліпшення стану здоров'я населення, збереження, зміцнення здоров'я і валеологічної культури.	- здатний самостійно здобувати знання і розвивати свої професійні навички, використовуючи різні інформаційні джерела, критично оцінювати і залучати в навчальний процес з основ здоров'я.
4.	<i>Знати:</i> про здоров'я, хворобу і «третій стан». <i>Вміти:</i> використовувати валеологічну і медико-біологічну інформацію	- здатний використовувати базові знання з загальної валеології, аналізувати їх зв'язок з різними областями фахової діяльності про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів і систем організму.
5.	<i>Знати:</i> про роль валеологічної освіти у збереженні і зміцненні здоров'я школярів і вчителів. <i>Вміти:</i> використовувати сучасний досвід в провадженні його в педагогічний процес.	- здатний проектувати, організовувати, проводити навчальний процес з основ здоров'я, а також позакласну роботу з питань формування, збереження та зміцнення здоров'я, формування свідомої мотивації до здорового способу життя.

II. Примірний тематичний план

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредити ЄКТС 90 годин.

№ з/п	Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна (вечірня) форма навчання)				
		Аудиторні	Лекції	Практичні (семінарські) п/с	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні (семінарські)	Лабораторні	СРС
1.	Модуль I. Валеологія як наука і навчальний предмет.	12	4	-/8	-	12		1	-	-	20
	Тема 1.1. Загальна валеологія. Місце валеології в системі	6	2	-/4	-	6		0,5	-	-	10

	наук про здоров'я.										
	Тема 1.2. Педагогічна валеологія – галузева валеологія про навчально-виховні заходи залучення особистості у процесі здоров'ябудівництва.	6	2	-/4	-	6		0,5	-	-	10
2.	Модуль II. Здоров'я – найвища цінність людини.	10	4	4/2	-	10		1,5	2	-	24
	Тема 2.1. Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження і зміцнення.	4	2	2	-	4		1	1	-	10
	Тема 2.2. Здоров'я і хвороба, «третій стан».	3	1	2/-	-	2			1	-	8
	Тема 2.3. Стан здоров'я населення України, шляхи його покращення.	3	1	-/2	-	4		0,5			6
3.	Модуль III. Спосіб життя і здоров'я. Роль вчителя в формуванні здорового способу життя.	22	8	6/8	-	24		1,5	4	-	36
	Тема 3.1. Складові здорового способу життя.	18	6	6/6	-	22		1	4	-	30
	Тема 3.2. Культура і здоров'я.	4	2	-/2	-	2		0,5	-	-	6
Разом: 90		44	16	10/18	-	46	10	4	6	-	80

III. Зміст навчальної дисципліни за модулями і темами:

Модуль I. Валеологія як наука і навчальний предмет.

Тема 1.1 Загальна валеологія. Місце валеології в системі наук про здоров'я.

Предмет, об'єкт, головна мета, основні завдання, методи загальної валеології. Місце валеології серед природничих, соціально-громадських, психологічних, філософських, екологічних і народознавчих наук.

Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я в контексті розвитку суспільства, науки і культури.

Причини і передумови виникнення науки валеології. Внесок вітчизняних і закордонних вчених у розвиток валеологічної науки.

Тема 1.2 Педагогічна валеологія – галузева валеологія про навчально-виховні заходи залучення особистості у процес здоров'ябудівництва.

Предмет, об'єкт і суть педагогічної валеології. Основний зміст, структура, задачі педагогічної валеології. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників (2001р.),

Концепція неперервного валеологічного виховання і освіти (1997р.), Державний стандарт середньої освіти України з валеології (1997р.), Державна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття).

Роль валеологічної освіти у збереженні і зміцненні здоров'я школяра і вчителя. Аналіз системи валеологічної освіти. Валеологічні освітні програми, принципи їхньої побудови, умови реалізації. Виховання і мотивація з точки зору педагогічної валеології в процесі здоров'ябудівництва. Валеологічна служба освітніх установ – провідна структура навчально – виховного процесу.

Модуль II. Здоров'я – найвища цінність людини

Тема 2.1 Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження і зміцнення.

Поняття про здоров'я. Визначення здоров'я. Складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна, духовна. Критерії здоров'я. Суспільне, групове і індивідуальне здоров'я, їх характеристики. Основні чинники, що впливають на здоров'я. Рівні здоров'я. Кількість і якість здоров'я. Здоров'я – провідна категорія валеології. Валеологічне визначення здоров'я.

Тема 2.2 Здоров'я – багатопланове інтегральне поняття.

Здоров'я – головна «візитна картка соціально – економічного благополуччя, зрілості, культури і престижу держави». Здоров'я одна з головних умов досягнення успіху в житті, реалізації свого творчого і фізичного потенціалу.

Хвороба, визначення. Фактори, що сприяють розвитку хвороби. Причини хвороб, основні форми, характер розвитку, основні періоди перебігу.

Донозологічний стан між здоров'ям і хворобою через «третій стан». Характеристика «третього стану», властивості організму людини.

Тема 2.3 Стан здоров'я населення України, шляхи його покращення.

Демографічна ситуація в Україні. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Фактори, які зумовлюють погіршення стану здоров'я. Проблеми інвалідності та соціального сирітства. Знайомство з механізмами негативного впливу на стан здоров'я та шляхами зменшення цього впливу – основа корекції поведінки людини.

Знайомство з механізмами негативного впливу на стан здоров'я та шляхи зменшення цього впливу – основна корекція поведінки людини.

Модуль III. Спосіб життя і здоров'я. Роль вчителя у формуванні здорового способу життя.

Тема 3.1 Складові здорового способу життя.

Визначення способу життя як біосоціальної категорії, що включає рівень, якість, стиль і устрій життя. Індивідуальність і різноманітність варіантів способу життя різних людей. Взаємозалежність між способом життя і здоров'ям.

Поняття здорового способу життя. Складові здорового способу життя: раціональне харчування, достатня фізична (рухова) активність та загартування, дотримання режиму дня і саморегуляція організму, єдність з природою, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції.

Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. Мистецтво бути здоровим, відповідність мотивацій і установок до здорового способу життя і цінності здоров'я.

Тема 3.2 **Культура і здоров'я.**

Визначення поняття «культура здоров'я». Елементи культури здоров'я.

Культура людини не тільки «споживач» свого здоров'я, а й його «виробник». Активне здоров'ябудівництво.

Гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми – показник високої культури здоров'я людини.

Елементом культури здоров'я є прагнення до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення особистості.

Валеологічна культура вчителя невід'ємний елемент його професійної компетентності, передумова його адаптації до нової педагогічної парадигми, гуманістичної спрямованості навчального процесу.

Культура здоров'я – це досвід, накопичений людством у галузі здоров'я тіла і духу.

IV. Засоби діагностики успішності навчання:

Поточне тестування:

Питання до першого модулю «Валеологія як наука і навчальний предмет»:

1. Валеологія як наука з інтегрованої системи знань.
2. Предмет, цілі і завдання валеології.
3. Об'єкт і методи валеології.
4. Місце валеології серед інших наук.
5. Історичні аспекти формування науки валеології в інтегративну систему знань.
6. Народний досвід про здоров'я людини, зібрання валеологічної освіти в інтегровану систему.
7. Внесок вітчизняних і зарубіжних вчених у розвиток валеології.
8. Педагогічна валеологія – галузева валеологія.
9. Предмет, об'єкт і суть педагогічної валеології.
10. Основний зміст, структура, задачі педагогічної валеології.
11. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників (основні положення).
12. Концепція безперервного валеологічного виховання і освіти (основні положення).
13. Державний стандарт України з валеології (основні положення і принципи побудови).
14. Роль валеологічної освіти у збереженні і зміцненні здоров'я школярів.
15. Роль валеологічної освіти у збереженні і зміцненні здоров'я вчителів.
16. Аналіз системи валеологічної освіти в Україні.
17. Валеологічні освітні програми, принципи їхньої побудови і умови реалізації.
18. Педагогічна валеологія в процесі здоров'ябудівництва.
19. Валеологічна служба освітніх установ.
20. Навчально-виховний процес з точки зору педагогічної валеології.
21. Навчально-виховні заходи залучення особистості у процесі здоров'ябудівництва.
22. Причини і передумови виникнення педагогічної валеології.

Питання до другого модулю: Здоров'я – найвища цінність людини.

1. Поняття про здоров'я, як найвищу цінність.
2. Сучасне визначення здоров'я. Поняття про валеологічну свідомість.
3. Рівні здоров'я (суспільне, групове, індивідуальне).
4. Компоненти індивідуального здоров'я (соматичне, фізичне, психічне, духовне).

5. Критерії здоров'я.
6. Ознаки здоров'я.
7. Кількість і якість здоров'я.
8. Здоров'ябудівництво.
9. Умови, від яких залежить здоров'я, поняття про чинники ризику.
10. Хвороби, визначення, причини, основні форми і їх характер, періоди, наслідки.
11. Профілактика хвороб.
12. Поняття про «третій стан» організму.
13. Організм людини як єдине ціле, як складна біосоціальна система.
14. Аналіз стану здоров'я населення України.
15. Причини погіршення стану здоров'я громадян України і шляхи його покращення.
16. Здоров'я дітей та підлітків – основа збереження генофонду України.
17. Валеологічне визначення здоров'я.
18. Складові здоров'я (фізичне, психічне, соціальне, духовне).
19. Практичні аспекти валеології – активне формування, збереження і зміцнення здоров'я.
20. Поняття про здоров'я, його складові.
21. Проблеми інвалідності населення.
22. Дитяча інвалідність.

Питання до третього модулю: «Спосіб життя і здоров'я. Роль вчителя у формуванні здорового способу життя

1. Спосіб життя, його визначення і категорії.
2. Взаємозалежність між способом життя і здоров'ям людини.
3. Здоровий спосіб життя, його складові і вплив на здоров'я.
4. Валеологічний світогляд особи як основи здорового способу життя.
5. Роль вчителя в формуванні здорового способу життя.
6. Основи раціонального харчування. Основні поживні речовини, калорійність.
7. Раціональне харчування, його принципи, види.
8. Вимоги до харчового раціону, харчування і їжі. Валеологічне знання і інформативна цінність харчування.
9. Роль вітамінів у здоров'ї людини і профілактиці захворювань.
10. Значення води в харчуванні здорової людини. Валеологічні принципи і методи очистки води.
11. Значення макро- та мікроелементів у стані здоров'я людини і профілактиці захворювань.
12. Розвантажувальні дні і виведення шлаків з організму людини.
13. Визначення фізичної активності у різні вікові періоди життя людини.
14. Механізми дії руху на розвиток організму дітей і підлітків у зміцненні і збереженні здоров'я.
15. Недостатня фізична (рухова) активність, її наслідки. Хвороби «цивілізації». Міри запобігання.
16. Загартування – цілюща сила природи. Правила, умови і їх види.
17. Фізична культура і загартування як поліпшення адаптаційних можливостей організму людини, покращення фізичного і психічного здоров'я.

18. Режим дня, його валеологічне значення.
19. Гігієнічні рекомендації до режиму дня і саморегуляції організму.
20. Біоритмологія і здоров'я.
21. Види біоритмів, їх класифікація. Валеологічні принципи їх використання.
22. Значення особистої гігієни у здоровому способі життя і збереженні здоров'я.
23. Природне середовище, як умова життєдіяльності людини.
24. Людина – частина природи.
25. Екологія і здоров'я людини.
26. Захист здоров'я людей від несприятливих екологічних чинників.
27. Екологічні катастрофи і засоби виживання в екстремальних умовах.
28. Шкідливі звички і їх запобігання.
29. Роль вчителя в профілактиці шкідливих звичок у учнів і їх батьків.
30. Роль позитивних емоцій у здоров'ї людини.
31. Культура і здоров'я людини.
32. Вплив національного менталітету у формуванні культури здоров'я українців.
33. Шляхи оздоровлення людини (традиційні і нетрадиційні).
34. Валеологічний потенціал народних засобів оздоровлення людини.
35. Культура як засіб пізнання світу, природи і суспільства, формування внутрішнього світу людини і її духовності.
36. Вплив довкілля на здоров'я людини.
37. Соціальні і психофізіологічні причини вживання наркотичних та токсичних речовин.
38. Профілактика вживання наркотичних речовин.
39. Наркотики і злочинність.
40. Превентивна профілактика наркоманії і алкоголізму серед учнівської молоді.
41. Тютюнопаління як форма токсикоманії.
42. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини.
43. Формування фізичної залежності від нікотину.
44. Соціальні і психологічні передумови вживання тютюну.
45. Профілактика тютюнопаління.
46. Алкоголь як наркотична залежність.
47. Поширення захворювань та смертності пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю в Україні та інших країнах світу.
48. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу.
49. Сон і безсоння.
50. Позитивні емоції і позитивне мислення в досягненні досконалого психосоматичного здоров'я.
51. Роль вчителя у формуванні здорового способу життя учнів.
52. Роль вчителя у створенні позитивної мотивації до здорового способу життя.
53. Особливості створення сприятливого психологічного клімату в мікро- і макросоціальному оточенні людей.
54. Гармонійне спілкування з природою і оточуючими людьми як показник високої культури здоров'я людини.
55. Валеологічна культура вчителя невід'ємний елемент його професійної компетентності.

2. Модульні контрольні роботи

3. Теми рефератів на задані теми їх захист і оцінка

Модуль 1.

P1: Історія розвитку науки про здоров'я – валеології, роль вітчизняних і закордонних вчених (5 балів)

Модуль 2.

P2. Здоров'я і його складові (5 балів)

P3. Стан здоров'я населення України (за останні 5 років) (5 балів)

Модуль 3.

P4. Гіподинамія і її шкідливий вплив на здоров'я (5 балів)

P5. Біологічні ритми як система адаптації (5 балів)

P6. Довкілля і здоров'я (5 балів)

P7. Соціальні, психологічні та фізіологічні причини шкідливих звичок (5 балів)

P8. Позитивні емоції, їх вплив на здоров'я)(5 балів)

P9. Валеологічна культура вчителя (5 балів)

4. Виконання курсових робіт з дисципліни «Загальна теорія здоров'я (Загальна і педагогічна валеологія)»

V. Форма підсумкового контролю успішності навчання - екзамен (письмовий).

Питання до іспиту

1. Валеологія як наука з інтегрованої системи знань.
2. Предмет, цілі і завдання валеології.
3. Об'єкт і методи валеології.
4. Місце валеології серед інших наук.
5. Історичні аспекти формування науки валеології в інтегративну систему знань.
6. Народний досвід про здоров'я людини, зібрання валеологічної освіти в інтегровану систему.
7. Внесок вітчизняних і зарубіжних вчених у розвиток валеології.
8. Педагогічна валеологія – галузева валеологія.
9. Предмет, об'єкт і суть педагогічної валеології.
10. Основний зміст, структура, задачі педагогічної валеології.
11. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників (основні положення).
12. Концепція безперервного валеологічного виховання і освіти (основні положення).
13. Державний стандарт України з валеології (основні положення і принципи побудови).
14. Роль валеологічної освіти у збереженні і зміцненні здоров'я школярів.
15. Роль валеологічної освіти у збереженні і зміцненні здоров'я вчителів.
16. Аналіз системи валеологічної освіти в Україні.
17. Валеологічні освітні програми, принципи їхньої побудови і умови реалізації.
18. Педагогічна валеологія в процесі здоров'ябудівництва.
19. Валеологічна служба освітніх установ.
20. Навчально-виховний процес з точки зору педагогічної валеології.

21. Навчально-виховні заходи залучення особистості у процесі здоров'ябудівництва.
22. Причини і передумови виникнення педагогічної валеології.
23. Поняття про здоров'я, як найвищу цінність.
24. Сучасне визначення здоров'я. Поняття про валеологічну свідомість.
25. Рівні здоров'я (суспільне, групове, індивідуальне).
26. Компоненти індивідуального здоров'я (соматичне, фізичне, психічне, духовне).
27. Критерії здоров'я.
28. Ознаки здоров'я.
29. Кількість і якість здоров'я.
30. Здоров'ябудівництво.
31. Умови, від яких залежить здоров'я, поняття про чинники ризику.
32. Хвороби, визначення, причини, основні форми і їх характер, періоди, наслідки.
33. Профілактика хвороб.
34. Поняття про «третій стан» організму.
35. Організм людини як єдине ціле, як складна біосоціальна система.
36. Аналіз стану здоров'я населення України.
37. Причини погіршення стану здоров'я громадян України і шляхи його покращення.
38. Здоров'я дітей та підлітків – основа збереження генофонду України.
39. Валеологічне визначення здоров'я.
40. Складові здоров'я (фізичне, психічне, соціальне, духовне).
41. Практичні аспекти валеології – активне формування, збереження і зміцнення здоров'я.
42. Поняття про здоров'я, його складові.
43. Проблеми інвалідності населення.
44. Дитяча інвалідність.
45. Спосіб життя, його визначення і категорії.
46. Взаємозалежність між способом життя і здоров'ям людини.
47. Здоровий спосіб життя, його складові і вплив на здоров'я.
48. Валеологічний світогляд особи як основи здорового способу життя.
49. Роль вчителя в формуванні здорового способу життя.
50. Основи раціонального харчування. Основні поживні речовини, калорійність.
51. Раціональне харчування, його принципи, види.
52. Вимоги до харчового раціону, харчування і їжі. Валеологічне знання і інформативна цінність харчування.
53. Роль вітамінів у здоров'ї людини і профілактиці захворювань.
54. Значення води в харчуванні здорової людини. Валеологічні принципи і методи очистки води.
55. Значення макро- та мікроелементів у стані здоров'я людини і профілактиці захворювань.
56. Розвантажувальні дні і виведення шлаків з організму людини.
57. Визначення фізичної активності у різні вікові періоди життя людини.
58. Механізми дії руху на розвиток організму дітей і підлітків у зміцненні і збереженні здоров'я.
59. Недостатня фізична (рухова) активність, її наслідки. Хвороби «цивілізації». Міри запобігання.

60. Загартування – цілюща сила природи. Правила, умови і їх види.
61. Фізична культура і загартування як поліпшення адаптаційних можливостей організму людини, покращення фізичного і психічного здоров'я.
62. Режим дня, його валеологічне значення.
63. Гігієнічні рекомендації до режиму дня і саморегуляції організму.
64. Біоритмологія і здоров'я.
65. Види біоритмів, їх класифікація. Валеологічні принципи їх використання.
66. Значення особистої гігієни у здоровому способі життя і збереженні здоров'я.
67. Природне середовище, як умова життєдіяльності людини.
68. Людина – частина природи.
69. Екологія і здоров'я людини.
70. Захист здоров'я людей від несприятливих екологічних чинників.
71. Екологічні катастрофи і засоби виживання в екстремальних умовах.
72. Шкідливі звички і їх запобігання.
73. Роль вчителя в профілактиці шкідливих звичок у учнів і їх батьків.
74. Роль позитивних емоцій у здоров'ї людини.
75. Культура і здоров'я людини.
76. Вплив національного менталітету у формуванні культури здоров'я українців.
77. Шляхи оздоровлення людини (традиційні і нетрадиційні).
78. Валеологічний потенціал народних засобів оздоровлення людини.
79. Культура як засіб пізнання світу, природи і суспільства, формування внутрішнього світу людини і її духовності.
80. Вплив довкілля на здоров'я людини.
81. Соціальні і психофізіологічні причини вживання наркотичних та токсичних речовин.
82. Профілактика вживання наркотичних речовин.
83. Наркотики і злочинність.
84. Превентивна профілактика наркоманії і алкоголізму серед учнівської молоді.
85. Тютюнопаління як форма токсикоманії.
86. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини.
87. Формування фізичної залежності від нікотину.
88. Соціальні і психологічні передумови вживання тютюну.
89. Профілактика тютюнопаління.
90. Алкоголь як наркотична залежність.
91. Поширення захворювань та смертності пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю в Україні та інших країнах світу.
92. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу.
93. Сон і безсоння.
94. Позитивні емоції і позитивне мислення в досягненні досконалого психосоматичного здоров'я.
95. Роль вчителя у формуванні здорового способу життя учнів.
96. Роль вчителя у створенні позитивної мотивації до здорового способу життя.
97. Особливості створення сприятливого психологічного клімату в мікро- і макросоціальному оточенні людей.

98. Гармонійне спілкування з природою і оточуючими людьми як показник високої культури здоров'я людини.
99. Валеологічна культура вчителя невід'ємний елемент його професійної компетентності.
100. Валеологічна культура вчителя – передумова його адаптації до нової педагогічної парадигми.

VI. Інформаційні джерела для вивчення курсу

Базова

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Фис, 1987. – 192 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.П. Валеологія як наука. Валеологія: Наук.практ. журнал. - №1. Київ-Тернопіль, 1996. – с. 4-9.
3. Апанасенко Г.Л. Валеологія: состояние и перспектива развития: обзор литературы (Г.Л. Апанасенко, Л.П. Попова / - Жур. АМН України. – 1997. - №3, т.3. – с. 426-437.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология, - К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
5. Апанасенко Г.Л., Гоч В.П., Кулиниченко В.Л., Минцер О.П., Попова Л.А., Скоморовский Ю.М. Концепция подготовки в Украине специалистов по специальности "педагог - валеолог", научн. серия "Проблемы причинности в валеологии". Часть III "Валеология: становление и пути развития" (Сб. науч. трудов) Под общ. ред. В.П. Гоча, О.П. Минцера. – Севастополь: Севастопольский валеологический центр "Лаукар", 1999 – 81 с. (с. 67 – 79).
6. Бабин І.І., Царенко А.В. та ін. Пізнай себе: (Навчальний матеріал до курсу «Основи валеології»)- Тернопіль: ТДПУ, 1996. – 232 с.
7. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие. М.: Недра Коммюникейшнс ЛТД, 1999. – 664 с.
8. Бойченко Т, Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю., Голі Д., Луцук Р. Батькам – про валеологію: (посібн. для батьків старшокласників). – К. 2000. – 152 с.
9. Бойченко Т, Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю., Голі Д., Луцук Р. Валеологія в школі і вдома. (Посібник для батьків: Роль батьків у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я підлітків). – Київ – Логос – 1999. – 87 с.
10. Брехман И.И., Валеология – наука о здоровье. – М: ФИС, 1990. – 208 с.
11. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Зб. наук. – практи. ст. / Під ред. В. М. Оржеховської: АПН України, наук. – метод. центр превентивного виховання – К.: Магістр – 1999. – 118 с.
12. Валеологія (Інформативно – методичний збірник), в. 1, - К.: Тов-во «Знання України». – 1996. – 336 с.
13. Валеологія: Навч. посібн. для студентів вищих педагогічних закладів освіти в 2-х част. / За ред. В.І. Бобрицької, Полтава: «Скайтек» - 2000, ч.1 – 146 с., ч.2 – 160 с.
14. Валеологічна освіта як шлях до формування здоров'я сучасної людини: Матеріал 4 Всеукр. наук.- практи. конференції. – Полтава, 1999. – 240 с.
15. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник. Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.

16. Войтенко В.П. Здоров'я здорових. – К.: Здоров'я. 1991. – 246 с.
17. Генофонд і здоров'я: відтворення населення України / Під ред. А.М. Сердюка, О.І. Тимченко. Колектив авторів А.М. Сердюк, О.І. Тимченко, І.П. Кривич та інші. – К.: МВЦ «медінформ», 2006. – 272 с.
18. Грибан В.Г. Валеологія: (навч. посібн.) УАР навч. літер. – К. – 2005. – 251 с.
19. Грушко В.С. Основи здорового способу життя (для всіх і кожного): Навчальний посібник з курсу «Валеологія». – Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 1999. – 368 с.
20. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К. Вікова фізіологія і валеологія. Лабор. практикум. Вид. 2-е доповнене та перероблене (за ред. П.Д. Плахтія: Навч. посібн. – Кам'янець – Подільській: ПП Бучінський О.А., 2010. – 308 с.
21. Давиденко В., Розорінов Г. Валеологічна освіта в Україні, Укр. журнал медичної техніки і технологій, 1997, № 1-2. – с. 98 – 104.
22. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Ритмы жизни. – М. Медицина, 1980. – 112с.
23. Медико – біологічні основи валеології: Навчальний посібник. / За редакцією П.Д. Плахтія - Кам'янець – Подільський: Вид. Кам'янець – Подільського державного педагогічного університету, 2000. – 408 с.
24. Міхійченко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: Навч. посіб. Суми – Універс. Книга, 2010. – 446 с.
25. Основи валеології // Страшко С.В., Животовська Л.А. Гриньова М.В. та інші // Навчальна програма для студентів всіх спеціальностей педагогічних ВНЗ. // Інформаційний вісник (вища освіта). – К.: НМЦВО, 2001. - №6. – с. 43 – 47.
26. Основы валеологии в 3 кн. (под общей ред. В.П. Петленко). – К.: Олимпийская литература, 1999. кн.1 – 434 с., кн.2 – 351 с., кн.3 – с. 447.
27. Основи валеології // Навчальна програма. (С.В. Страшко, Л.А. Животовська, І.П. Кривич, М.В. Гриньова. – Київ: «Освіта України»). 2006. – 20 с.
28. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. Львів: вид. «Світ», 1993. – 118 с.
29. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць Всеукраїнської науково- практичної конф. – Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2011. – 352 с.; 2012. – 452 с.; 2013. – 368 с.; 2014. – 752 с.; 2015. – 724 с.
30. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). СПб.: СОЮЗ, 1997. – 256 с.
31. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка. – К.: Рад. школа, 1978. – 263 с.
32. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология и генезис. Тенденции развития. Изд. второе, перераб. и доп.- Санкт – Петербург, изд. «Петроградский и К^о», 1997. – 416 с.
33. Шкільний курс «Валеологія». Збірник матеріалів. – К.: Освіта, 1994. – 79 с.
34. Хорошуха М.Ф., Мурза В.П., Пушкар М.П. Валеологія: навч. посіб. – К.: Університет «Україна», 2006. – 620 с.

Допоміжна

1. Адамчук Н.П. Валеологічна освіта – шлях до самопізнання і самоконтролю учнів. Ж. Валеологія №1 (2), К.- Терноп., 1997. – с. 14-16.
2. Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України, 1999, 2000.
3. Амосов Н.М. Моя система здоров'я. К.: «Здоров'я». 1997. – 56 с.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987. – 125 с.
5. Бойченко Т.Є. Валеологічна освіта в Україні: Особливості і проблеми формування //

- Валеологія: наук. – практ. журнал. – Київ-Тернопіль, 1996. - №1. – с. 25-27.
6. Буліч Є.Г., Мурабов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посіб. К. – ІЗМН, 1997. – 224 с.
 7. Валеологія: Державн. стандарт серед. освіти України / Освіта України - №26-27. – 27 липня. – 1997.
 8. Горашук В.П. Валеологія: Підручник для 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи. - К.: Генеза, 1998. - 144 с
 9. Горбунова С.М., М.К. Трифонова С.М. Світоглядні аспекти валеології. Ж: Валеологія №1 (2). К- Тернопіль 1997. – с 8-10.
 10. Гриньова М.В., - Методика викладання валеології: Навч.- метод. посіб. – Полтава: АСМІ. – 2001. – 156 с.
 11. Єфимова – Яраєва В. Энциклопедия вашего здоровья (Путеводитель по методикам естественного оздоровления). – Симферополь. Таврида, 1996. – 352 с.
 12. Жеребецький Ю., Бойченко Т., Царенко А, Колотій Н., Бойченко І, Голі Д, Луцюк Р., Шпак Ж. Валеологія в школі. Навч. – метод. посіб. для адміністраторів загальноосвітніх шкіл: – Саскатаун – Київ, Б.в., 1999. – 300с.
 13. Здоров'я і валеологія. Стандарт навчального українського інтегрованого курсу для української національної школи «Родина». – Освіта, 1995 р.
 14. Здоров'я школярів на межі тисячоліть. Матер. наук.-практ. конф. Українського НДІ охорони здоров'я дітей і підлітків (Харків, 17-19 травня 2000р.), X: 2000.
 15. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення // Додаток до підручника з основ медичних знань для студентів усіх спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів. – Київ: Освіта України, 2006. – 56 с.
 16. Колтанов В.В., Баєва І.В. О взаимосвязи наук в системе непрерывного валеологического образования // Здоровье и образование: концептуальные основы педагогической валеологии: Матер. Всерос. науч. – практ. семинара. СПб.: Санкт – Петерб. ун-т пед. мастерства, 1994. – с. 7-9.
 17. Конвенція ООН про права дитини. – К.: АТ «Столиця», 1997. – 32 с.
 18. Культура здоров'я як предмет освіти / Зб. наук.- метод. праць, 26-28 жовтня 2000.: Херсон: ХДПУ, 2000.
 19. Національна програма «Діти України» - справа всенародна. Ж. Валеологія №1(2) К. – Тернопіль 1997 – с. 3.
 20. Лисицын Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни: Сб. научн. пр. – М.: 1991. – с. 3 – 27.
 21. Основы валеологии в 3 кн. (под общей ред. В.П. Петленко). – К.: Олимпийская литература, 1998. – (1 кн. – 433 с., 2 кн. – 351 с., 3 кн. – 447с.)
 22. Програми з валеології для вищих закладів освіти. О.Команєва. – Київ: ІЗМН, 1997.
 23. Скоморовський Ю.М., Ширяев С.В. Институционализация валеологии и некоторые вопросы становления валеологического образования. Науч. серия «Проблемы причинности в валеологии» часть III «Валеология: становление и пути развития» (Сб. науч. трудов): Под общ. редакц. В.П. Гоча, О. П. Минцера. – Севастополь: Севастопольский валеологический центр «Лаукар», 1999. – с. 55 – 66.
 24. Страшко С.В., Литовська Л.А., Кривич І.П., та ін. Інструктивно – методичні й інформаційні матеріали щодо запобігання вживанню наркотичних речовин, поширенню в Україні небезпечних інфекційних захворювань та профілактики йодної

недостатності у населення / Інформаційний вісник (вища освіта) №12. – К.: НМЦВО, 2003. – с. 73-97.

25. Страшко С.В., Животовська Л.А., Гречникова О.Д., Міненюк А.О., Савонова О.В., Гаврилюк В.О. Соціально – просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / За ред. Страшко С.В. // Навч. – метод. посіб. для викладачів валеології, осн. мед. знань та безпеки життєдіяльності вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-е вид. переробл. та доповн. – Київ: Освіта України, 2005. – 259 с.
26. Чумаков Б.И. Валеология: Учеб. пособ. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 2000 – 407 с.
27. Чуян Є.М. Медико – фізіологічні проблеми здоров'я студентів. 0 Сімферополь: КРЦНТЕІ, 1999 – 45 с.
28. Царенко А.В., Яцук Г.А. Валеологія: Посібник для 8-9 кл. серед. загальноосвітн. шк.. – К.: Генез, 1998. – 136 с.