

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ  
фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної реабілітації та  
медико-біологічних основ фізичного  
виховання



Евеліна ЖИГУЛЬОВА

*підпис*

29 серпня 2023 р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ГІГІЄНА**

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка  
мова викладання українська

2023-2024 навчальний рік

*Розробники програми:* Евеліна ЖИГУЛЬОВА, кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання.

Ухвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання

Протокол № 10 від «\_29\_» \_\_\_\_08\_\_\_\_\_ 2023 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



\_\_\_\_\_ Аліна БОДНАР

## **Зміст робочої програми навчальної дисципліни**

**1.** Метою вивчення навчальної дисципліни «Гігієна» є оволодіння здобувачами вищої освіти сучасних положень загальної гігієни, шкільної гігієни та гігієни фізичного виховання і спорту, знання яких необхідні бакалаврам середньої освіти, вчителям фізичної культури закладу загальної середньої освіти для ефективного і якісного керування процесом зміцнення здоров'я людини шляхом використання гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

### **2. Обсяг дисципліни**

<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
	<b>денна форма навчання</b>	<b>заочна форма навчання</b>
Рік навчання	3-й рік	3-4-ий рік
Семестр вивчення	6 семестр	6-7 семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	14
Лекційні заняття	20 годин	6 годин
Практичні заняття		
Семінарські заняття		
Лабораторні заняття	20 годин	8 годин
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	106
Форма підсумкового контролю	залік	залік

**3. Статус дисципліни:** вибірковий компонент; дисципліна вільного вибору студента.

**4. Передумови для вивчення дисципліни:** достатній рівень знань з навчальних дисциплін ОПП – «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури», «Вступ до спеціальності», «Біохімія», «Фізіологія людини».

### **5. Програмні компетентності навчання.**

#### **Загальні компетентності:**

Здатність працювати в команді та автономно.

Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

#### **Фахові компетентності:**

Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку

рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

## **6.Очікувані результати навчання з дисципліни:**

Програмні результати навчання.

Усвідомлює витоки і еволюцію формування теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я.

Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту.

Знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, вміє застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- ❖ вплив чинників навколишнього середовища на самопочуття та працездатність школярів;
- ❖ гігієнічне значення, вимоги та норми споживання питної води;
- ❖ принципи та методики загартувальних процедур;
- ❖ біоритмологічні основи навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи в освітніх закладах;
- ❖ фізіолого-гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування школярів та спортсменів, принципи превентивного і дієтичного харчування;
- ❖ правила дотримання особистої гігієни, санітарно-гігієнічні вимоги до одягу та взуття дітей та під час занять фізичною культурою і спортом;
- ❖ гігієнічні вимоги до умов занять фізичною культурою і спортом;
- ❖ гігієнічні нормативи до закритих спортивних споруд і відкритих спортивних майданчиків;
- ❖ гігієнічні вимоги до плануванню, благоустрою та обладнання дитячих закладів і спортивних споруд;

- ❖ гігієнічні основи фізичного виховання учнів.
- ❖ гігієну навчально-виховного процесу в школі та гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.

**вміти:**

- ❖ використовувати знання теоретичних положень медико-біологічних дисциплін в практиці оздоровчого фізичного виховання і спорту;
- ❖ з позицій гігієнічної науки оцінювати організацію навчально-виховної роботи в школі і інших оздоровчих установах;
- ❖ сформулювати навички особистої гігієни, режиму праці і відпочинку, використання фізичних вправ, як засобу оздоровлення;
- ❖ оцінювати гігієнічні умови при проведенні уроків фізкультури, оздоровчих тренувань та змагань;
- ❖ використовувати засоби для прискорення перебігу відновних процесів після напруженої фізичної і розумової діяльності;
- ❖ складати харчовий раціон і поєднувати харчові продукти з метою організації раціонального харчування дітей та юних спортсменів;
- ❖ оцінювати ефективність загартувальних процедур;
- ❖ аналізувати позакласну спортивно-оздоровчу роботу з позиції шкільної гігієни;
- ❖ оцінювати рівень гігієнічної підготовленості школярів;
- ❖ розробляти системи та методики гігієнічного навчання і виховання свідомої відповідальності учнів за дбайливе ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших членів суспільства.

**7. Методи навчання:**

Словесні, наочні та практичні методи, технології дистанційного навчання. Демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, аналіз ситуації, робота в групах (команді), проєктна технологія, аналіз конкретних ситуацій, використання лабораторного та мультимедійного обладнання у спеціалізованих кабінетах. Навчання через залучення до дослідницької діяльності у студентських наукових гуртках/проблемних групах.

**8. Засоби діагностики результатів навчання:** завдання поточного контролю: завдання на лабораторному обладнанні, реальних об'єктах, розрахункові роботи, виконання тестових завдань, презентації результатів виконаних завдань та досліджень; самостійна робота студентів.

**9. Програма навчальної дисципліни**

## Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	у тому числі			
	разом	лекції	лабораторні заняття	самостійна робота.
<b>Змістовий модуль 1</b>				
Загальна гігієна та гігієнічні основи фізичного виховання і спорту				
Тема 1. Розвиток гігієни як науки	13	2	2	9
Тема 2. Біологічні чинники зовнішнього середовища	13	2	2	9
Тема 3. Сонячна радіація та вплив її складових на організм. Гігієнічне значення природного та штучного освітлення.	13	2	2	9
Тема 4. Мікроклімат та його вплив на здоров'я. Шляхи та засоби оптимізації мікроклімату закритих приміщень.	13	2	2	7
Тема 5. Гігієнічне значення погоди та клімату. Гігієнічні основи загартування організму.	11	2	2	9
Тема 6. Гігієна харчування. Фізіолого-гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування.	11	2	2	7
Тема 7. Гігієна дітей та підлітків. Гігієнічні вимоги до планування, благоустрою та обладнання закладів освіти.	11	2	2	7
Тема 8. Гігієна навчально-виховного процесу в закладах освіти. Гігієнічні основи раціонального режиму дня.	11	2	2	7
Тема 9. Особиста гігієна та санітарно-гігієнічні вимоги до одягу та взуття під час занять фізичною культурою і спортом.	11	2	2	7
Тема 10. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.	13	2	2	9
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>80</b>

## Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	у тому числі			
	разом	лекції	лабораторні заняття	самостійна робота.
<b>Змістовий модуль 1</b>				
Загальна гігієна та гігієнічні основи фізичного виховання і спорту				
Тема 1. Розвиток гігієни як науки	13	2		11

Тема 2. Біологічні чинники зовнішнього середовища	13	2		11
Тема 3. Сонячна радіація та вплив її складових на організм. Гігієнічне значення природного та штучного освітлення.	13	2		11
Тема 4. Мікроклімат та його вплив на здоров'я. Шляхи та засоби оптимізації мікроклімату закритих приміщень.	11		1	10
Тема 5. Гігієнічне значення погоди та клімату. Гігієнічні основи загартування організму.	13		1	12
Тема 6. Гігієна харчування. Фізіолого-гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування.	11		2	9
Тема 7. Гігієна дітей та підлітків. Гігієнічні вимоги до планування, благоустрою та обладнання закладів освіти.	14		1	13
Тема 8. Гігієна навчально-виховного процесу в закладах освіти. Гігієнічні основи раціонального режиму дня.	10		1	9
Тема 9. Особиста гігієна та санітарно-гігієнічні вимоги до одягу та взуття під час занять фізичною культурою і спортом.	10		1	9
Тема 10. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.	12		1	11
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>106</b>

### 10. Форми поточного та підсумкового контролю.

Контроль результатів навчальних досягнень студентів здійснюється через систему контрольних заходів: проведення поточного контролю зі змістового модуля, контролю за самостійною роботою студентів на навчальних заняттях; модульна контрольна робота залік.

### 11. Критерії оцінювання результатів навчання

Змістовий модуль 1		Сума
Поточний контроль	Модульна контрольна робота	100 балів
80 балів	20 балів	

## Поточний контроль (80 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

### Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на лабораторних заняттях

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
<b>Початковий (понятійний)</b>	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості завдання за готовим алгоритмом.
<b>Середній (репродуктивний)</b>	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; виконує прості завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
<b>Достатній (алгоритмічно дієвий)</b>	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії; формулює правила; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
<b>Високий (творчо-професійний)</b>	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначити особливості процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих



		суджень у практичній діяльності; спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

### Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на лабораторних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

### Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи. Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Гігієна». Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів. Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

### Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Порядку визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

#### *В неформальній освіті:*

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді;

#### *В інформальній освіті:*

- наявність наукової публікації;

- волонтерська діяльність.

## **12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Гігієна»:**

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує

оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

### **13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.**

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійні лекційні аудиторії (216, 105), ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Для проведення лабораторних занять використовують мультимедійний кабінет валеології та гігієни (аудиторія 126), спортивний зал № 1, 2, стадіон К-ПНУ.

Матеріально-технічне забезпечення для проведення лабораторних занять: таблиці, секундоміри, психметри, гігрометри, термометри, барографи, барометри, анемометри, люксметр, кутоміри, сантиметрові стрічки.

### **14.Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Гігієна та екологія : підручник / [В.Г. Бардов, С. Т. Омельчук, Н. В. Мережкіна та ін. ] ; за заг. ред. В. Г. Бардова. Вінниця : Нова Книга, 2020. 472 с.
2. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник / К. О. Пашко, Д. В. Попович, О. В. Лотоцька та ін. Тернопіль : ТДМУ, 2019. 360 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
4. Загальна гігієна : Посібник для практичних занять. Львів : Світ, 2001. 472 с.
5. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування.: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2016. 336 с.

6. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. Навч. посібник. К.:Центр учбової літ-ри, 2016. 08 с.
7. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2015. 00 с.
8. Осіпова Н.Л. Гігієна дітей та підлітків: навч. посіб. Кам.-Под.: Друк-Сервіс, 2011. 152 с.
9. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і шкільна гігієна: лабораторний практикум. Кам.-Под.: Медобори-2006, 2014. 143 с.
10. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Медобори, 2003. 240 с.
11. Руль Ю.В., Руль Н.Ю. Аліментарна валеологія: навч.посіб. К.: ДП»Вид.дім «Персонал», 2014. 444с.

### Допоміжна

1. Бондарь С.О. Гігієна та епідеміологія в системі військово-медичної підготовки та медицини надзвичайних ситуацій : підручник / С.О. Бондарь, Т.М. Гут, Р.П. Гут. К. : ВСВ «Медицина». 2018. 344 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: навч. посіб. К.: ЦНЛ, 2005. 256 с.
3. Заїкін А., Жигульова Е., Рябцев С., Марчук В., Марчук Д., Козак Є. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування культури здоров'я молодших школярів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С. 2020. Випуск 17. С. 22-27.
4. Зарічнюк І.Р, Жигульова Е.О., Заїкін А. В. Гіподинамія як одна із актуальних причин розвитку шийного остеохондрозу. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation): науковий журнал. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. №12. С. 29-36.
5. Жигульова Е.О. Гігієнічні засади виникнення соматичної патології шлунково-кишкового тракту. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць / [редкол. : І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 8. С. 51-53.
6. Жигульова Е.О., Заїкін А.В., Христич Т.М. Гігієнічні аспекти оптимізації формування здоров'я населення. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць. [Електронний ресурс] / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 11. С. 18-21.
7. Жигульова Е.О., Христич Т.М. Культура сексуальних відносин і репродуктивні установки дівчат-підлітків. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць / [редкол. : І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 10. С. 28-33.
8. Мізюк М. І. Гігієна : Підруч. Київ : Здоров'я, 2002. 288 с.

9. Мізюк М.І. Гігієна : Посібник для практичних занять. Київ : Здоров'я, 2002. 256 с.
10. Медико-біологічні основи валеології. Навч. посіб. для студентів ВНЗ // Під ред. П.Д.Плахтія. Кам.-Под.: КППДУ, інф.-вид. відділ, 2000. 408 с.
11. Михальський А.В., Жигульова Е.О., Михальська Ю.А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с.

## 15. Рекомендовані джерела інформації

Корисні ресурси інтернету:

Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України	<a href="https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny">https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny</a>
Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія	<a href="http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/">http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/</a>
Медична газета «Здоров'я України»	<a href="https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu">https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu</a>
Український медичний часопис	<a href="https://www.umj.com.ua/">https://www.umj.com.ua/</a>
Актуальні питання гігієни праці та професійної патології	<a href="https://imtuik.org.ua/rada-molodyh-vchenyh-2021/">https://imtuik.org.ua/rada-molodyh-vchenyh-2021/</a>