

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 № 12 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

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
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 планування, 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.
Змістовий модуль 1				
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
Усього годин	120	20	20	80

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	у тому числі			
	разом	лекції	лабораторні заняття	самостійна робота.
Змістовий модуль 1				
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
Усього годин	120	6	8	106

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
Початковий (понятійний)	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.
Середній (репродуктивний)	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.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	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.
Високий (творчо-професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати 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/диференційованих 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	https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny
Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія	http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/
Медична газета «Здоров'я України»	https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu
Український медичний часопис	https://www.umj.com.ua/
Актуальні питання гігієни праці та професійної патології	https://imtuik.org.ua/rada-molodyh-vchenyh-2021/