МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ

імені адмірала Макарова

Кораблебудівний навчально-науковий інститут

Кафедра екології та природоохоронних технологій

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ Слободян С.О.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я
VALEOLOGY AND BASICS OF HEALTH FORMATION

рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський)

тип дисципліни _____ вибіркова

мова(и) викладання _____ українська

Миколаїв – 2024 рік

Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «Валеологія та основи формування здоров'я» входить до переліку дисциплін вибіркового курсу 7.

"11" 05 2024 року. – 16 с.

Розробник: Гурець Н.В., ст. викладач

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Валеологія та основи формування здоров'я» розглянуто на засіданні кафедри екології та природоохоронних технологій

Протокол від №11 від "14" 05 2024 року.

Завідувач кафедри Трохименко Г.Г.

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Валеологія та основи формування здоров'я» розглянуто Науково-методичною радою Кораблебудівного навчально-наукового інституту

Протокол від №8 від "15" 05 2024 року.

Голова Бондаренко О. В.

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Валеологія та основи формування здоров'я» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Лабарткава А.В

Робоча програма навчальної дисципліни «Валеологія та основи формування здоров'я» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол від №4 від "29" 05 2024 року.

Голова НМР НУК Слободян С.О.

© НУК, 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета і завдання дисципліни 6
3. Передумови для вивчення дисципліни 6
4. Очікувані результати навчання 6
5. Програма навчальної дисципліни 7
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування 100
7. Форми поточного та підсумкового контролю 110
8. Критерії оцінювання результатів навчання 14
9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна 155
10. Рекомендовані джерела інформації ..... **Error! Bookmark not defined.**6

ВСТУП

Анотація

Дисципліна призначена для студентів 3 курсу та вивчає сутність поняття здоров'я та основи його формування, причини виникнення захворювань, закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складника життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду. Також розглядає відмінності західної та східної медицини, підходами до гармонізації способу життя шляхом використання аюрведичних знань та принципів Нової германської медицини.

Курс зорієнтований на набуття навичок аналізу психосоматичних причин виникнення захворювань, визначення основних чинників формування здорового способу життя, вибору доцільних для індивіда форм і методів формування фізичного, психічного і духовного здоров'я.

Ключові слова: спосіб життя, здоров'я, аюрведа, нова германська медиина, захворювання, збереження здоров'я.

Abstract

The discipline is intended for students of the 3rd year and studies the essence of the concept of health and the basis of its formation, the causes of diseases, the patterns of formation and strengthening of human health; value-orientated guidelines for maintaining health and a healthy lifestyle as an integral component of life values and a general cultural worldview. Also examines the differences between Western and Eastern medicine, approaches to harmonizing lifestyle through the use of Ayurvedic knowledge and principles of New German Medicine.

The course is aimed at acquiring the skills to analyze the psychosomatic causes of diseases, to determine the main factors in the formation of a healthy lifestyle, to choose appropriate forms and methods of formation of physical, mental and spiritual health for the individual.

Key words: lifestyle, health, Ayurveda, new German medicine, disease, health preservation.

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td>Найменування показників</td><td>Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td>Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Всі спеціальності</td><td rowspan="4">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 4</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено.</td><td rowspan="4"></td><td>Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>3-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 150</td><td>Семестр</td></tr>
<tr><td>6-й</td></tr>
<tr><td rowspan="13">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4

самостійної роботи студента – 6</td><td rowspan="13">Освітній рівень:
перший (бакалаврський)</td><td>Лекції</td></tr>
<tr><td>30 год.</td></tr>
<tr><td>Практичні</td></tr>
<tr><td>30 год.</td></tr>
<tr><td>Лабораторні</td></tr>
<tr><td>-</td></tr>
<tr><td>Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>90 год.</td></tr>
<tr><td>Індивідуальні завдання: год.</td></tr>
<tr><td>Вид контролю:–</td></tr>
<tr><td>залік</td></tr>
<tr><td>Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

2. Мета і завдання дисципліни

Метою викладання дисципліни є розкриття закономірностей становлення і зміцнення здоров'я людини; формування вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надання знань про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; формування ціннісно-орієнтовних настанов на збереження здоров'я і здорового способу життя як невід'ємного складника життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів; надання студентам необхідного мінімуму знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров'я.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Не передбачено.

4. Очікувані результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких професійних результатів навчання:

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Міжнародна еколого-економічна діяльність» студент **знатиме**: основні завдання та методи валеології; сутність поняття "здоровий спосіб життя"; дію зовнішніх і внутрішніх чинників на здоров'я людини; основи раціонального харчування; основи психічного здоров'я та самопсихотерапії; ризики та основи профілактики різних соматичних і психосоматичних захворювань, правила надання долікарської допомоги;

вмітиме: обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я; визначати основні чинники формування здорового способу життя, обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров'я; оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів; складати рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку, обґрунтовувати здоровий режим харчування; розробляти й упроваджувати заходи, спрямовані на збереження здоров'я.

5. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.
Змістовий модуль 1. Проблеми здорового способу життя розв'язання в сучасному суспільстві

Тема 1. *Джерела та історія розвитку валеології.*
[1] с. 29 – 40, [2] с.9 – 14..

Тема 2. *Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини*.
[1] с. 40 – 53, [6] с.15 – 35.

Тема 3. *Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Космовалеологія.*
[1] с. 53 – 78, [3] с. 29 – 64.

***З*містовий модуль 2.** *Екологія та здоров'я. Соціальні умови здоров'я*
Тема 4. *Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація*
[3] с.27 – 67, [4] с. 58 – 99.

Тема 5. *Екологічна валеологія: глобальні проблеми, психогігієна, екологія людини*
[3] с.83 – 107.

Модуль 2.
Змістовий модуль 3. *Валеологія як дороговказ на шляху до виживання людства.*
Тема 6. *Стан здоров'я населення України* [4] с.101-172; [5] с.153-161

Тема 7. *Фізичне здоров'я.* [1] с. 77-109; [5] с. 239-314

Тема 8. *Соціальне, духовне та психічне здоров'я* [5] с. 45-134; [6] с.239-314.

Змістовий модуль 4. Теорія та практика формування, збереження та зміцнення здоров'я
Тема 9. *Попередження девіантної поведінки.* [2] с. 101 – 136, [4] с. 145 – 165.

Тема 10 . *Аюрведа та потенціал людини* [7] с. 106 – 241.

Тема 11. *Основні методи та процедури аюрведи* [8] с. 5 – 21.

Тема 12. *Принципи та закони Нової германської медицини Практичні аспекти адаптації принципів.*
[8] с. 11 – 26

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	усього	у тому числі		
		л.	прак.	с.р.
1	2	3	4	5
Модуль 1				
Змістовний модуль 1. Проблеми здорового способу життя розв'язання в сучасному суспільстві.				
Тема 1. Джерела та історія розвитку валеології.	**10**	2	-	8
Тема 2. Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини.	**12**	2	2	8
Тема 3. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Космовалеологія.	**13**	2	3	8
Змістовий модуль 2. Екологія та здоров'я. Соціальні умови здоров'я				
Тема 4. Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація.	**16**	2	6	8
Тема 5. Екологічна валеологія: глобальні проблеми, психогігієна, екологія людини.	**14**	2	4	8
Змістовий модуль 3. Валеологія як дороговказ на шляху до виживання людства.				
Тема 6. Стан здоров'я населення України.	**12**	2	2	8
Тема 7. Фізичне здоров'я.	**12**	2	2	8
Тема 8. Соціальне, духовне та психічне здоров'я.	**13**	2	3	8
Змістовий модуль 4. Теорія та практика формування, збереження та зміцнення здоров'я				
Тема 9. Попередження девіантної поведінки.	**12**	4	2	6
Тема 10. Аюрведа та потенціал людини	**12**	4	2	6
Тема 11.. Основні методи та процедури аюрведи	**12**	2	2	8
Тема 12. Принципи та закони Нової германської медицини Практичні аспекти адаптації принципів	**12**	4	2	6
Разом за модулем 1	**150**	**30**	**30**	**90**
Усього годин	**150**	**30**	**30**	**90**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
Змістовий модуль 1		
1	**Тема 2.** Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини.	2
2	**Тема 3.** Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Космовалеологія.	3
Змістовий модуль 2		
3	**Тема 4.** Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація.	6
4	**Тема 5.** Екологічна валеологія: глобальні проблеми, психогігієна, екологія людини.	4
Змістовий модуль 3		
5	**Тема 6.** Стан здоров'я населення України.	2
6	**Тема 7.** Фізичне здоров'я.	2
7	**Тема 8.** Соціальне, духовне та психічне здоров'я.	3
Змістовий модуль 4		
8	**Тема 9.** Попередження девіантної поведінки.	2
9	**Тема 10.** Аюрведа та потенціал людини	2
10	**Тема 11.** Основні методи та процедури аюрведи	2
11	**Тема 12.** Принципи та закони Нової германської медицини Практичні аспекти адаптації принципів	2
	Разом за модулем 1	**30**
Всього		**30**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до лекційних занять – ***2 год. / 1 лекцію***;
- підготовка до практичних занять – ***2 год. / 1 заняття***;
- підготовка до тестування – ***20 год. / 2 тести;***
- підготовка до заліку – ***30 год.***

Завдання для самостійної роботи

№ п/п	Вид роботи	Кількість годин
1.	Підготовка до лекційних занять	15
2.	Підготовка до практичних занять	60
3.	Підготовка до тестування (контрольних робіт)	15
Разом		**90**

Індивідуальне науково дослідне завдання

Не передбачено.

6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування

Методи навчання

Набуття здобувачами необхідних компетенцій забезпечується через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу у спосіб:

- роботою з джерелами інформації - опрацювання різних видів джерел, спрямоване на формування нових знань, їх закріплення, вироблення вмінь і навичок;

- пояснення - словесне розкриття проблеми;

- демонстрування - наочно-чуттєве ознайомлення здобувачів з явищами, процесами, об'єктами в їх природному вигляді.

В процесі навчання при викладені нового навчального матеріалу використовуються методи навчання. Для розвитку студентами навичок творчої пізнавальної діяльності та самостійного оволодіння знаннями використовується проблемний метод навчання. З метою активізації творчої навчально-пізнавальної діяльності студентів застосовуються евристичний та дослідницький методи навчання. Вибір метода навчання визначається формою та видом навчальної діяльності та представлений у таблиці:

Форми діяльності	Методи навчання				
	ПІ	Р	П	Е	Д
лекція	+	+	+	+	+
практичне заняття	+	+	+	+	+
презентація	+	+	+	+	+
самостійна робота (звіт)	+	+	+	+	+

Інтерактивні лекції або лекції-консультації, що використовується під час вивчення теми практичного характеру, проводяться з використанням презентацій, відео матеріалів, схем, карт, та інших дидактичних матеріалів.

Частина лекційного часу відводиться на проведення опитування, обговорення та осмислювання змісту та основних положень лекції, самостійне опрацювання навчального матеріалу із використанням конспекту лекцій, літератури, довідників та інших дидактичних матеріалів.

Практичні заняття включають виконання практичних завдань та захист виконаних робіт.

Самостійна робота включає самостійне вивчення за підручниками, посібниками та іншими джерелами тем і розділів, визначених викладачем для самостійного опанування. Проводиться в позааудиторний та аудиторний час. Аудиторна самостійна робота реалізується під час лекцій, практичних занять, консультацій та індивідуальних занять.

Інноваційні технології навчання базуються на використанні 3D-моделей електронних освітніх ресурсів, мультимедійних технологій. Студенти залучаються до створення презентацій з окремих питань та тем курсу, навчаються представляти результати власних здобутків сучасними засобами.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання здобувачів є:

- залік;
- стандартизовані тести;
- презентації результатів виконаних практичних завдань робіт;
- презентації результатів виконаних досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах.

7. Форми поточного та підсумкового контролю

Рівень засвоєння матеріалу дисципліни здійснюється шляхом проведення поточного модульного контролю (ПМК) у вигляді тестових завдань різної складності, перевірки результатів роботи на лабораторних заняттях та підсумкового контролю у формі письмового заліку.

Підсумкова оцінка з дисципліни складається з оцінок, отриманих за поточний (модульний) контроль, результатів роботи на лабораторних заняттях, виконання індивідуальних завдань та заліку. У разі успішного навчання протягом семестру, тобто роботи на лабораторних заняттях, отримання мінімально встановленої суми балів по кожному модулю, підсумкова оцінка може бути виставлена без заліку.

За всі контрольні заходи (КЗ) протягом семестру студент може отримати від 0 до 100 балів. Умовою допуску студента до КЗ є мінімальна сума балів, яку студент повинен набрати у разі виконання всіх елементів модулів. Якщо студент не набрав мінімальну суму балів, то він не допускається до КЗ і йому рекомендується набрати цю кількість за рахунок виконання додаткового індивідуального завдання.

Студент, який отримав за всі КЗ протягом семестру не менше 60 балів, за його бажанням, може бути звільненим від семестрового заліку. Студент, який набрав за всі КЗ менше 60 балів, складає підсумковий семестровий залік (проводиться у письмовій формі в залікову сесію), до якого він допускається після виконання всіх передбачених елементів модулів, результатом якого є отримання необхідної мінімальної суми 60 балів.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Практична робота	**Критерії оцінювання**
2	Студент самостійно виконав всі етапи завдання на ПК повністю у встановлений термін, отримано вірні відповіді або інше необхідне подання результату роботи. В мові гіпертекстової розмітки прогалин і помилок. В тексті програми на JS немає синтаксичних помилок (можливі одна-дві різні неточності, які не є наслідком незнання або нерозуміння навчального матеріалу).
1	Робота виконана не в повному обсязі. Допущено більше однієї помилки або двох-трьох недоліків. Студент виконує практичну роботу згідно з інструкцією, іноді після консультації викладача, але не володіє обов'язковими вміннями за темами, що перевіряються, та основними навичками роботи на ПК, необхідними для вирішення поставленого завдання.
0	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Допущені істотні помилки, які показали, що студент не володіє обов'язковими знаннями з даної теми в повній мірі, вміннями і навичками практичної роботи на ПК, або значна частина роботи виконана не самостійно.
	Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів (15 робіт по 2 бали).

Поточний модульний контроль у формі тестування 1

Правильних відповідей,%	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Поточний модульний контроль у формі тестування 2

Правильних відповідей,%	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

Форма контролю	Максимальна кількість балів
	Денна форма
Виконання завдань на практичних заняттях	15х2 бали = 30 балів
Поточний модульний контроль у формі тестування1	10х1 бали = 10 балів
Поточний модульний контроль у формі тестування2	2х10 балів = 20 балів
Всього	**60**

Критерії оцінювання знань з дисципліни на семестровому заліку

Підсумкова оцінка з дисципліни складається з оцінок, отриманих за поточний (модульний) контроль, результатів виконання практичних завдань та заліку. У разі успішного навчання протягом семестру, тобто своєчасного та якісного захисту практичних робіт, виконання індивідуального завдання, отримання мінімально встановленої суми балів по кожному модулю, підсумкова оцінка може бути виставлена без заліку.

За всі КЗ протягом семестру студент може отримати від 0 до 60 балів. Умовою допуску студента до КЗ є мінімальна сума балів, яку студент повинен набрати у разі виконання всіх елементів модулів. Якщо студент не набрав мінімальну суму балів, то він не допускається до КЗ і йому рекомендується набрати цю кількість за рахунок виконання допоміжного індивідуального завдання.

Студент, який отримав за всі КЗ протягом семестру 60 балів, за його бажанням, може бути звільненим від семестрового заліку. Студент, який набрав за всі КЗ менше 60 балів, здає підсумковий семестровий залік до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модулів необхідну мінімальну суму 50 балів.

Залік проводиться в письмовій формі та складається з трьох завдань – двох теоретичних запитань та тесту. Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів

Виконання першого завдання потребує повної аналітичної і змістовної відповіді (оцінюється від 0 до 10 балів).

9-10 балів отримують студенти, які повно та ґрунтовно розкрили теоретичне питання, використавши при цьому не лише обов’язкову, а й додаткову літературу, в повному обсязі володіють навчальним матеріалом, вільно, самостійно й аргументовано його викладають під час письмової відповіді.

7-8 балів отримують студенти, які достатньо повно володіють навчальним матеріалом, в цілому розкрили теоретичне питання, однак не повно, і допустили деякі несуттєві неточності та незначні помилки, не вистачає достатньої глибини та аргументації. При цьому не було використано на достатньому рівні обов’язкову літературу.

5-6 балів отримують студенти, які в цілому володіють навчальним матеріалом, правильно визначили сутність питання, але розкрили його не

повністю, без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допустивши деякі незначні помилки.

3-4 балів отримують студенти, які в цілому володіють навчальним матеріалом, правильно визначили сутність питання але без використання необхідної літератури, розкривши його частково і допустивши при цьому окремі суттєві неточності і помилки, котрі частково впливають на загальне розуміння питання.

0-2 бали отримують студенти, які частково володіють навчальним матеріалом, фрагментарно та поверхнево розкрили лише окремі положення питання і допустили при цьому певні суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питання.

Друге питання потребує короткої відповіді, котра розкриває сутність того чи іншого поняття або теоретичного положення (оцінюється від 0 до 10 балів).

8-10 балів отримують студенти, які повністю розкрили сутність поняття, дали його чітке визначення або проаналізували і зробили висновок з конкретного теоретичного положення.

5-7 балів отримують студенти, які правильно, але не повністю дали визначення поняття, або поверхнево проаналізували і зробили висновок з теоретичного положення.

3-4 бали отримують студенти, які правильно, але лише частково визначили те чи інше поняття або частково проаналізували і зробили висновок з теоретичного положення.

0-2 бали отримують студенти, які частково і поверхнево визначили те чи інше поняття або сформулювали висновок з теоретичного положення, допустивши неточності та помилки.

Третє завдання семестрового заліку представляє собою тест, що містить 10 запитань і оцінюється від 0 до 20 балів.

8. Критерії оцінювання результатів навчання

		Вид роботи	Кількість балів
ЗМ 1	Т2	Практичні роботи №1	2
ЗМ 2	Т3	Практичні роботи №2, №3	4
	Т4	Практичні роботи №4, №5	4
	Т5	Практичні роботи №6, №7, №8,	6
ПМК		Тест	10
ЗМ 3	Т6	Практичні роботи №9	2
	Т7	Практичні роботи №10	2
	Т8	Практичні роботи №11	2
ЗМ 4	Т9	Практичні роботи №12	2

	Т10	Практичні роботи №13	2
	Т11	Практичні роботи №14	2
	Т12	Практичні роботи №15	2
ПМК		Тест	20
Підсумковий контроль		Залік	40
Сума			**100**

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

На лекційних заняттях використовуються технічні засоби, а саме: комп'ютер, мультимедійний проектор або інтерактивна дошка. Якщо є можливість інтерактивної дошки або проектора, то наочні пояснення можна організувати таким чином: теоретичні відомості будуть наочно супроводжуватися демонстрацією на інтерактивній дошці (за наявності), або мультимедійному проекторі. Це дає можливість студенту не тільки почути, а й побачити, що сприяє більш ефективному засвоєнню нового матеріалу. Такі лекції є найдоступнішою і найцікавішою формою викладання нового матеріалу з навчальної дисципліни «Міжнародна еколого-економічна діяльність».

На практичних заняттях студенти використовують тексти міжнародних угод та конвенцій. Як наочний матеріал на лекціях і практичних заняттях використовуються конспект лекцій з дисципліни «Міжнародна еколого-економічна діяльність».

10. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Кошель В.М. «Валеологія та основи медичних знань»: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 142 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
3. Назва навчального посібника: Курс лекцій з дисципліни «Валеологія з основами фізіології» для студентів спеціальності 162 – Біотехнології та біоінженерія /Автор.: В.Ю. Горчаков. – К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 161 с.
4. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник /За ред. П.Д. Плахтія – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець- сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2003. – 202 с.
5. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. - К., Арістей, 2008. - 616с.
6. Плахтій П.Д. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник / П.Д.Плахтій, Л.С.Соколенко, Н.В.Гутарєва. — Кам'янецьПодільский: ТОВ "Друкарня Рута" , 2013. — 268 с.
7. Лад Васант. Аюрведа, наука самозцілення. Електронне видання, 1992. - 357с.
8. Caroline Markolin THE FIVE BIOLOGICAL LAWS. BIOLOGICAL SPECIAL PROGRAMS URL: https://learninggnm.com/documents/english.html

Допоміжна література

1. Бондар О.І., Барановська В.Є., Єресько О.В. та ін. Екологічна освіта для сталого розвитку у запитаннях та відповідях : науково-методичний посібник для вчителів / за ред. О. І. Бондаря. – Херсон: Грінь Д.С., 2015. – 228 с.
2. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю. та ін. Батькам про валеологію. – К., 2000. – 152 с.
3. Валеологія. Навч. посібник: в 2- ч. /За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 2000. – 306 с.
4. Caroline Markolin GNM THERAPY. URL: https://learninggnm.com/documents/english.html
5. Caroline Markolin SCHIZOPHRENIC CONSTELLATIONS. URL: https://learninggnm.com/documents/english.html

Інформаційні ресурси в Інтернет

- Міністерство охорони здоров'я України. URL: https://moz.gov.ua.
- Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL: http://www.nbuv.gov.ua/.
- Офіційний портал Верховної Ради України. Законодавство. URL:http://zakon.rada.gov.ua.
- Офіційний сайт Державної служби статистики України. URL: http://ukrstat.gov.ua.
- World Health Organization/ URL: https://www.who.int/countries/ukr/.