

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК АКТУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА МЕДИЧНОГО КЗВО

Лук'янчук С. М., Демчук В. Б., Томчук Т. В.

ВСТУП

Проблема формування здорового стилю життя студентської молоді України належить до важливих педагогічних проблем, вирішення якої залежить майбутнє країни та подальше існування здорової нації. На сьогоднішній день сферою формування здорового стилю життя молоді є система освіти. Згідно державної програми “Освіта” (Україна XXI століття) та “Національної доктрини освіти України у XXI столітті” стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Вказана проблема отримує велике значення для закладу вищої освіти, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України. Адже, спостерігається невтішна динаміка щодо погіршення стану здоров'я студентської молоді. Однією з причин цього є відсутність належної співпраці викладацького складу та батьків, неосвіченість дорослих з даної проблеми, відсутність свідомого відношення до власного здоров'я як студентів, так і їх батьків, некомпетентність викладачів щодо правильних форм та методів формування, зміцнення та укріплення здоров'я своїх студентів. Тому проблема формування здорового стилю життя студентської молоді залишається актуальною та своєчасною.

Науковцями доведено¹, що стан здоров'я людини на 50 % залежить від способу її життя. У зв'язку з цим, у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться досить активна дискусія про визначення й обґрунтування такого стилю життєдіяльності, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у студентів. Питанню формування здорового стилю життя присвятили свої праці О. Вакуленко, В. Васильєв, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев,

¹ Булич С. Г., Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. К. : ІЗМН, 1997. 224 с.

В. Касаткін, Т. Кириченко, Ю. Лісіцин, С. Свириденко, Л. Сущенко, Н. Хоменко та ін. Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід відзначати: Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, І. Муравов, В. Петленко, Л. Попова, Т. Доля та інші дослідники.

Здоров'я людини належить до числа глобальних проблем, що мають неабияке значення для всього людства. Саме тут загострення сьогоденних та майбутніх протиріч може призвести в перспективі до катастрофічних наслідків. Тому дана проблема залишається актуальною та знаходить своє розв'язання у дослідженнях різного рівня.

Метою нашої роботи є аналіз основних напрямків професійної діяльності викладача медичного вишу щодо формування здорового стилю життя своїх студентів.

1. Стародавні погляди філософів щодо здорового стилю життя

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що витоки уявлень про шляхи і засоби збереження та зміцнення здоров'я виникли в глибокій давнині. Ще в Стародавній Індії, за шість століть до н. е., у Ведах сформульовано основні принципи дотримання здорового стилю життя, подано ефективні поради щодо зміцнення здоров'я молодої людини. Висвітлення проблеми здорового стилю життя дістає подальший розвиток у Давньому Римі в працях римських філософів Цицерона і Галена².

Цицерон, наприклад, вважає, що “їжа та догляд за тілом повинні бути спрямовані на зміцнення здоров'я і сил, а не насолоду. І якщо ми, захочемо розглянути, в чому полягає перевага та гідність людської природи, то ми зрозуміємо, як ганебно впасти в розпусту та жити розкішно й зманіжено і як прекрасно в моральному розумінні жити ошадно, стримано, суворо і тверезо”³.

Гален виділив проміжний стан між здоров'ям і хворобою – “третій стан” організму, який став об'єктом пильної уваги лише в наш час. Він вважає, що здоров'я – це стан, за якого тіло людини по натурі й сполученню частинок таке, що всі дії, які відбуваються, здійснюються суворо та повністю. У здоров'ї він бачить стан, протилежний хворобі. Третій стан визначає як “ані здоров'я, ані хвороба”.

² Сущенко Л. П. Історичний аспект становлення поняття “здоровий спосіб життя” людини у давньому світі та середніх віках. Мат. Міжн. наук.-практ. конф. з валеології “Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти”. К. : ІЗМН, 1997. С. 47–52.

³ Ibid.

В поглядах науковців можна виділити два основні підходи до змісту здорового стилю життя. Представники першого підходу розглядають цей термін глобально, тобто як форми людської життєдіяльності (соціальні, фізичні, психічні), які приведені у відповідність з гігієнічними вимогами. Згідно з другим підходом, здоровий стиль життя автори розглядають як відносно окрему частину життя людини, на яку відводиться певний час.

Здоров'я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливе, спокійне відношення з людьми, з природою, з самим собою. Наука, і в першу чергу філософія, розробляє методологію та світоглядні аспекти глобальних проблем та головне – вона вирішує задачі їх правильної постановки. Автори по-різному формулюють глобальну проблему здоров'я людей; від часткової задачі ліквідації небезпечних інфекційних захворювань до алормістських (від фр. *alarme* – тривога, хвилювання) постановок, пов'язаних з “виживанням” людства на планеті.

Академік П. Капіца включає інтереси людства в рішення будь-якої глобальної проблеми: “Зараз визначаються три основних аспекти глобальних проблем:

- 1) техніко-економічний, який пов'язаний з виснаженням природних ресурсів земної кулі;
- 2) екологічний, пов'язаний з екологічною протипагою людини та живої природи при глобальному забрудненні навколишнього середовища;
- 3) соціально-політичний, оскільки ці проблеми пов'язані з необхідністю їх вирішення у масштабі всього людства”.

Для вирішення всіх наукових і практичних питань здоров'я, важливе значення має сучасне визначення самого поняття здоров'я. Існує більше 200 визначень здоров'я.

За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я, або виникненні і розвитку захворювання, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: “Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів”. Проте, наскільки широке соціологічне визначення здоров'я є дещо суперечливим, оскільки соціальна

повноцінність людини не завжди збігається з її біологічним станом⁴. Взагалі, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються із урахуванням статевого, вікового факторів, а також кліматичних та географічних умов.

А. Іванюшкін розглядає “здоров'я” з точки зору наукового його змісту та цінностей сенсу. Він впроваджує три рівні цінностей:

1) біологічний – початкове здоров'я припускає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і як наслідок максимум пристосування;

2) соціальний – здоров'я є міркою соціальної активності, відношенням діяльності людини до світу;

3) психологічний, особистісний – здоров'я є не відсутністю хвороби, а запереченням її, тобто переборенням.

Вивчаючи питання про здоров'я, багато авторів використовують термін “здорова людина”. Цей термін, так як і термін здоров'я, носить відносний, абстрактний характер. Воно є конкретним тільки тоді, коли прив'язане до конкретного індивідуума.

Е. Кудрявцева виділяє декілька типів здорових людей, маючи на увазі те, що їх всіх об'єднує, – повноцінне та ефективне виконання соціальних функцій:

1) у повній мірі здорова людина повноцінно та ефективно виконує соціальні функції;

2) у даний момент здорова, але на протязі року перенесла респіраторне захворювання без ускладнень. Це захворювання не відобразилося на можливостях індивідуума повноцінно виконувати соціальні функції;

3) здорова, але має вогнища хронічної інфекції (карієс зубів, вогнища інфекції в мигдалинах та ін.), які викликають зниження функцій і не заважають повноцінному виконанню соціальних обов'язків;

4) вважає себе здоровою, і за об'єктивними даними у лікаря теж здорова, хоча час від часу має ті чи інші скарги, які свідчать про можливу наявність нерозпізаного преморбідного стану, але всі свої соціальні функції виконує досить повно;

5) здорова, але інколи відчуває недомагання, які пов'язані, наприклад, з процесом акліматизації, з перебуванням у стресовій ситуації;

⁴ Басва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир : ЖДПУ, 2002. С. 172–173.

б) умовно можна віднести до здорових індивідуумів і тих, хто на думку лікарів і за особистою оцінкою здоровий, повноцінно та ефективно виконує свої соціальні функції, але одночасно має порушення в способі життя (палить, часто вживає спиртні напої, не дотримується необхідних гігієнічних вимог до режиму дня, харчування, відпочинку тощо). Хоча такий тип індивідуума уданий момент є здоровим, потенційно він не здоровий, оскільки перераховані порушення є фактами ризику, що можуть призвести до того чи іншого захворювання⁵.

На думку вчених-валеологів, “здоровий стиль життя – це оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних умов організація життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню і успадкуванню здоров’я, в основі якої знаходиться валеологічний світогляд особистості”.

Таким чином, у сучасній науково-методичній літературі немає загальноприйнятого визначення здоров’я та здорового стилю життя. Значна частина фахівців не володіє методами формування здорового стилю життя і, часто, працюють наосліп.

2. Основні напрямки професійної діяльності викладача медичного КЗВО щодо формування здорового стилю життя серед студентів

У системі освіти ЗВО є скарбом кожного народу. Він є базою освіченості нації. У вишах навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо. Тому проблема формування здорового стилю життя студентської молоді займає належне місце в студентській практиці. Дана проблема регулярно обговорюється на державному рівні. Україною прийнято низка важливих державних документів, які спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров’я молоді, формування соціально-активної, фізично здорової та духовно багаті особистості.

Особистість, яка веде здоровий стиль життя, легше переживає стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу навколишнього середовища. Тому серед інших завдань викладача медичного закладу вищої освіти належне місце повинен відводити орієнтації студентів на формування здорового стилю життя.

Належну роль у формуванні здорового стилю життя надається ЗВО. 80 % навчального часу належить розумовому розвитку і лише

⁵ Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: понятие и реальность. Общественные науки и здравоохранение. М. : Наука, 1987. С. 32–48.

20 % надається на фізичний розвиток. Не завжди у навчальному закладі є належні умови для навчання та відпочинку, належний повітряно-тепловий режим, обладнання та ін. У вишах спостерігається знижена рухова активність студентів. Студентська молодь 99 % добового часу знаходяться у приміщенні. Так у 14–22 % студентів порушена постава, у 18 % – погіршений зір, у 30 % – часті гостро-респіраторні захворювання, у 38 % – зайва вага, у 24 % – підвищений артеріальний тиск⁶.

Формування здорового стилю життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням ЗВО є:

- використання здоров'язберігаючих технологій навчання;
- дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження;
- організація збалансованого харчування;
- заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання;
- формування у студентів усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо.

На сьогоднішній день молоді люди не виконують ранкову зарядку, не дотримуються режиму дня, не виконуються гігієнічні вимоги, не завжди правильно харчуються, часто нормально не снідають.

У зв'язку з цим самі студенти у 67 % випадків визначають своє здоров'я як задовільне, у 19 % – як незадовільне.

Кожен навчальна дисципліна у медичному ЗВО містить вагомий потенціал щодо формування здорового стилю життя⁷. Даній проблемі було присвячено низка семінарів та конференцій, публічні лекції, круглих столів, значну кількість наукових та навчально-методичних праць.

З метою поширення знань про здоров'я з викладається курс “Безпека життєдіяльності” та “Громадське здоров'я та громадське медсестринство”. Дані дисципліни об'єднують знання з валеології, фізіології, психології, екології, фізики, хімії, філософії, медицини, медсестринство, українознавства та багатьох інших наук, тому що

⁶ Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: понятие и реальность. Общественные науки и здравоохранение. М. : Наука, 1987. С. 32–48.

⁷ Доля Т. Формування здорового способу життя школярів як актуальне завдання професійної діяльності вчителя. Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2012; № 5 (Ч. 1). С. 26–34.

інтегративна характеристика здоров'я містить фізичні, психічні та духовні складові.

На заняттях з цих курсів студентів знайомлять із правилами загартовування організму, різноманітними фізичними вправами для збільшення росту, заходами попередження неврозів, переконують в необхідності виконання комплексу ранкової гімнастики для забезпечення нормальної працездатності впродовж дня, формують вміння розслабитися, укласти харчові раціони з урахуванням індивідуальних особливостей, дотримуватися режиму дня, виконувати вправи для формування правильної постави. Усі знання, вміння та навички студенти можуть і повинні застосовувати в повсякденному житті.

Одним із складових здорового стилю життя та правильного його формування є рухова активність. Рухова активність стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в молодих людях прагнення жити, рухатись, робити добрі справи, бути активним членом здорового суспільства. В процесі навчання студентам потрібно постійно формувати не лише потреби, але й навички здорового стилю життя.

Виконання фізичних вправ – це не лише спорт, перемоги та змагання, але й спосіб підтримання духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров'я. Вимоги до фізичної активності студентів викладені в комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації”. У ній поставлене завдання виховувати в студентів звичку самостійно займатися фізичними вправами, озброювати їх знаннями, вміннями й навичками, необхідними для цього. Це завдання послідовно здійснюється протягом усього періоду навчання в ЗВО⁸.

Використання засобів рухової активності займає належне місце в системі профілактичних заходів, які спрямовані на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується⁹. Важливо, щоб студенти усвідомлювали важливість занять фізичними вправами, відчували потребу в них, тому що фізичне виховання поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, спорту, гри, щирого спілкування й відносин. Звідси зниження інтересу до занять руховими діями, недостатня готовність студентів перейти до організації самодіяльних форм занять руховою активністю.

⁸ Булич Є. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. К. : ІЗМН, 1997. 224 с.

⁹ Брилін Б. А. Педагогічні проблеми організації вільного часу. Психологія і педагогіка. 1996. № 4. С. 72–76.

Фізичне виховання є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового стилю життя. На відміну від таких навчальних дисциплін як “Безпека життєдіяльності” та “Громадське здоров’я та громадське медсестринство”, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров’я, фізичне виховання дає можливість займатись формуванням здоров’я на практиці.

Широкого розмаху в медичному виші в останні роки набуває позанавчальна діяльність. Основною метою позанавчальної діяльності є задоволення інтересів і запитів студентів, розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах діяльності, формування здорового стилю життя.

Домінуюча роль в її організації належить куратору, який є передусім організатором позанавчальних виховних заходів (організованої діяльності колективу, спрямованої на досягнення певної виховної мети), діє у співдружності з іншими науково-педагогічними працівниками.

Педагогічними умовами виховання основ здорового стилю життя студентів у позанавчальній роботі є: організація гурткових та спортивних занять (вокальна студія ВМІ, студія танцю FreshArt, студентський театр; секції: шашки, шахи, баскетбол, футбол, волейбол, настільний теніс), різноманітних виховних заходів з основ здорового стилю життя у позанавчальний час; залучення студентів до різноманітної виховної роботи з урахуванням вікових та психофізичних особливостей; запровадження режиму дня та систематичне дотримання його студентами як моделі здорового стилю життя¹⁰.

Для успішного та вдалого формування здорового стилю життя студентів у медичному КЗВО необхідно вирішити наступні завдання:

1. Об’єднати увесь науково-педагогічний колектив для розв’язання завдань щодо формування знань про здоровий стиль життя серед студентів;

2. Довести всі елементи навчально-виховного процесу у відповідність із станом здоров’я і психофізіологічними можливостями студентів і викладачів;

3. Здійснювати оздоровче супроводження навчально-виховного процесу, передбачати такі напрямки роботи як: оздоровче обґрунтування та експертиза навчально-виховної роботи, діагностика й корекція здоров’я студентів, профілактичні заходи, допомога в розвитку молоді¹¹.

¹⁰ Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності [автореферат]. Кіровоград, 2003. 20 с.

¹¹ Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Х. : ХДАФК, 2007; (11): 13–15.

Система позанавчальної освіти – це освітня підсистема, що передбачає державні, комунальні, приватні заклади вищої освіти; гуртки, секції, клуби, культурно-освітні, фізкультурні та спортивно-оздоровчі заклади. Саме позанавчальна освіта спроможна частково компенсувати недоліки у вихованні та розвитку дитини в сім'ї, запропонувати змістовне проведення вільного часу, зайнятість за інтересами та уподобаннями. Основною формою позанавчальної діяльності студентів є дозвілля. Дозвілля є своєрідною формою позанавчального часу, який може бути використаний студентами для поглиблення своїх знань з усіх фахових компетентностей, для задоволення і розвитку інтересів, запитів та нахилів, духовного зростання, вдосконалення фізичних якостей та відпочинку¹². Проблема дозвілля студентів, а також проблема формування здорового стилю життя під час дозвілля має роздвоєний характер: з одного боку відсутність належного контролю з боку КЗВО за позанавчальною діяльністю студентів, з іншого боку відбувається майже повний контроль за діями молодих людей зі сторони сім'ї. Тому думка про те, що у позанавчальній діяльності чітка взаємодія КЗВО й сім'ї у сфері проведення студентами дозвілля досить часто є безсистемною – не вірна. Рационально сформувавши використання студентами дозвілля, а саме з максимальним залученням до нього фізкультурно-спортивних заходів, сприяє формуванню, зміцненню та укріпленню їхнього здоров'я. Цього можна досягнути лише у тісній співпраці науково-педагогічного колективу та батьків.

Загальновідомо, що формування здорових звичок найбільш ефективно впроваджувати з дитинства. Чим молодша людина, тим її сприйняття буде довірливим до свого вихователя. Це створює найбільш сприятливі можливості для формування потрібних для збереження здоров'я здібностей і властивостей особистості. Чим раніше розпочато виховання, тим стабільніші виникають навички й установки, які необхідні дитині в її подальшому житті. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового стилю життя в молодшому віці, залежить потім реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості.

Зміна ставлення до свого здоров'я передусім проблема виховання. Тому саме системі освіти дає суспільство соціальне замовлення – посилити роботу з оздоровлення студентського середовища, зміцнення здоров'я молоді й формування у них здорового стилю життя. Цю проблему повинні розв'язувати куратори, але із залученням батьків.

¹² Брилін Б. А. Педагогічні проблеми організації вільного часу. Психологія і педагогіка. 1996. № 4. С. 72–76.

Здорова особистість формується у двох соціальних інститутах: сім'ї та навчальному закладі. На сьогоднішній день КЗВО не повністю реалізує головну мету виховання – формування здорової особистості, здатної зберегти своє здоров'я, а отже існує необхідність у залученні родини до вирішення проблеми формування здорового стилю життя студентів. Перед тим, як займатися проблемами формування здорового стилю життя студентської молоді, необхідно вивчити ставлення сім'ї до цієї проблеми: як батьки піклуються про своє здоров'я та здоров'я своїх дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися правил здорового стилю життя, наскільки вони обізнані з цих питань, чи дотримуються певних моделей здорового стилю життя¹³. Тому одним із завдань КЗВО є активна просвітницька робота з батьками.

ВИСНОВКИ

Отже, здоровий стиль життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Фактом є абсолютна безграмотність студентів, щодо здорового стилю життя та його цінності, тому необхідно створити систему закладів, де б молоді люди мали б нагоду отримати кваліфіковані консультації з питань збереження здоров'я та його цінності і де б робота проходила в трьох напрямках: робота з батьками; робота з викладачами; робота зі студентами.

Подальшого дослідження потребує питання вивчення можливостей КЗВО навчального предмету щодо здоров'язберігаючого ефекту та виокремлення ефективних форм та методів професійного навчання спрямованих на підготовку викладачів до формування здоров'язберігаючого середовища комунального закладу вищої освіти (КЗВО).

АНОТАЦІЯ

У роботі аналізуються визначення понять “здоров'я” та “здоровий стиль життя”, розглядаються шляхи формування здорового стилю життя студентів у навчально-виховному процесі, зокрема на заняттях із “Безпеки життєдіяльності”, “Громадське здоров'я та громадське медсестринство”, фізичного виховання та у позанавчальній діяльності. Узагальнено завдання для науково-педагогічного колективу щодо формування уявлень про здоровий стиль життя в студентів. Особистість, яка веде здоровий стиль життя, легше переживає стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше

¹³ Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир : ЖДПУ, 2002. С. 172–173.

захищається від негативного впливу навколишнього середовища. Тому серед інших завдань викладача медичного закладу вищої освіти належне місце повинен відводити орієнтації студентів на формування здорового стилю життя. Здоровий стиль життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. На відміну від таких фахових дисциплін, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, фізичне виховання дає можливість займатись формуванням здоров'я на практиці. Доведено, що дану роботу потрібно реалізувати спільними зусиллями ЗВО, сім'ї, представників громадськості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир : ЖДПУ, 2002. С. 172–173.
2. Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системі підготовки вчителів фізичної культури. Молода спортивна наука України. Львів : НВФ “Українські технології”, 2007. Вип. 11. С. 27–35.
3. Брилін Б. А. Педагогічні проблеми організації вільного часу. Психологія і педагогіка. 1996. № 4. С. 72–76.
4. Булич Є. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. К. : ІЗМН, 1997. 224 с.
5. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Х. : ХДАФК, 2007. Вип. 11. С. 13–15.
6. Доля Т. Формування здорового способу життя школярів як актуальне завдання професійної діяльності вчителя. Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2012; № 5 (Ч. 1). С. 26–34.
7. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності [автореферат]. Кіровоград, 2003. 20 с.
8. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: понятие и реальность. Общественные науки и здравоохранение. М. : Наука, 1987. С. 32–48.
9. Сущенко Л. П. Історичний аспект становлення поняття “здоровий спосіб життя” людини у давньому світі та середніх віках. Мат. Міжн. наук.-практ. конф. з валеології “Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти”. К. : ІЗМН, 1997. С. 47–52.

Information about the authors:

Lukyanchuk Svitlana Mykolayivna,

Head of the Department of Postgraduate Education of Junior Medical
and Pharmaceutical Specialists,
Municipal Institution of Higher Education “Volyn Medical Institute”
of Volyn Oblast Council,
22, Sichova Str., Lutsk, 43000, Ukraine

Demchuk Violeta Borysivna,

Methodist at the Department of Postgraduate Education of Junior
Medical and Pharmaceutical Specialists,
Municipal Institution of Higher Education “Volyn Medical Institute”
of Volyn Oblast Council,
22, Sichova Str., Lutsk, 43000, Ukraine

Tomchuk Tetyana Vasylivna,

Methodist at the Department of Postgraduate Education of Junior
Medical and Pharmaceutical Specialists,
Municipal Institution of Higher Education “Volyn Medical Institute”
of Volyn Oblast Council,
22, Sichova Str., Lutsk, 43000, Ukraine