

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ МИКОЛАЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО»**

**ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ТЕХНІЧНОГО
НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ (ВИПУСКОВА)**



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Заступник директора
з навчальної роботи
ВСП «Фаховий коледж

МНУ імені В.О.Сухомлинського»

Олена САХАРОВА

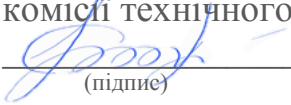
«27» серпня 2024 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ»**

Освітньо-професійний ступінь:	<u>фаховий молодший бакалавр</u>
Галузь знань:	23 Соціальна робота
Спеціальності:	231 Соціальна робота

2024 – 2025 навчальний рік

Розробник: **Санайко Ксенія Миколаївна**, викладач вищої категорії циклової комісії технічного напрямку підготовки (випускова)


(підпис)

КСЕНІЯ САНАЙКО
(прізвище та ініціали)

Програма затверджена на засіданні циклової комісії технічного напрямку підготовки.

Протокол № 11 від «26» серпня 2024 року
Голова циклової комісії  Ксенія САНАЙКО

Програму погоджено навчально-методичною радою коледжу.
Протокол № 8 від «27» серпня 2024 року
Голова навчально-методичної ради  Олена САХАРОВА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Самостійна робота – 39 год.	Галузь знань 23 «Соціальна робота»	Нормативна (90 год, 3 кредитів)
	Спеціальність 231 «Соціальна робота»	Рік підготовки:
		2-й
		Семестр
		3-й
	Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр	Лекції
		3-й семестр - 20 год.
		Практичні
		3-й семестр – 31 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: <u>3 семестр</u> Тижневих годин –3		Вид контролю: 3-й семестр – підсумкова атестація

Мова навчання – українська.

Примітка.

Електронна адреса дистанційного курсу на платформі
<https://lms.human.ua:>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Основна мета валеологічної освіти в Україні — збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

В основі валеології лежить комплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. Навчальний курс належить до професійно-орієнтованих дисциплін вищих навчальних закладів.

Цей курс спрямований на розвиток професійної ерудиції медичного психолога, практичного психолога, соціального педагога, широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального і професійного інтересу, науково-дослідної діяльності студентів.

Мета курсу — сформувати у студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя; допомогти здобути глибокі знання в області психологічної, медичної та педагогічної валеології; навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у своїй діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Курс має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, медико-психологічний, соціальний, методично-фізіологічний, юридичний компоненти.

Завданнями курсу визначено:

- формувати у студентів ґрунтовні знання з валеології як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців;
- створювати у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;
- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;
- створити у студентів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

У результаті засвоєння курсу студенти повинні знати:

- основні завдання, методи і принципи валеології;
- сутність поняття «здоровий спосіб життя»;
- дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;
- основи раціонального харчування;
- основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;
- причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.

Студент повинен вміти:

- оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
- скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку;
- обґрунтувати здоровий режим харчування;

- використовувати нетрадиційні методи оздоровлення населення;
- планувати навчальний матеріал і читати лекції з даного курсу в школі;
- організувати валеологічну службу в школі.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 8. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Спеціальні (фахові) компетентності (ФК):

СК 8. Здатність надавати допомогу і підтримку спеціальним групам клієнтів.

Програмні результати навчання:

РН 3. Розв'язувати типові задачі в професійній діяльності.

РН 5. Застосовувати етичні принципи і стандарти соціальної роботи у професійній діяльності.

РН 10. Організовувати заходи з реабілітації, реінтеграції, соціальної адаптації отримувачів соціальних послуг.

У процесі вивчення курсу використовуватимуться як традиційні форми занять (лекції та практичні заняття), так і нетрадиційні — дискусії, зустрічі з лікарями, хворими чи пацієнтами. Програма передбачає написання рефератів, підготовку доповідей, самостійну науково-дослідницьку роботу студентів. Систематична, правильно організована робота сприятиме ґрунтовному осмисленню теоретичного матеріалу.

На лекціях викладається матеріал з теорії валеології та питання збереження і покращання здоров'я людини. Студенти знайомляться з сучасними засобами оздоровлення, характеризуються особливістю кожного з них. Особлива увага приділяється питанням профілактики порушень постави, розвитку серцево-судинних та інших захворювань цивілізації засобами фізичних вправ. Висвітлюються також питання методики організації та проведення оздоровчих тренувань.

Основна дидактична мета практичного заняття — розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, здобутих на лекціях та в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, прищеплення вмінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

Студенти, згідно з тематичним планом проведення практичних занять, самостійно опрацьовують лекційний матеріал та рекомендовану літературу з відповідної теми, готують, за потреби, необхідні дидактичні матеріали та виконують домашні завдання.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного та підсумкового

контролю, аналізує результати самостійної навчальної роботи кожного студента.

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручник, навчальні та методичні посібники, конспект лекцій викладача, практикум, таблиці, схеми тощо.

3. Програма навчальної дисципліни

КРЕДИТ І. ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Тема 1. Джерела та історія розвитку валеології. Предмет і завдання валеології.

Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям. Здоров'я, його визначення і цінність. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. Зміни умов існування людини на сучасному етапі. Нові вимоги до процесу адаптації. За даними Асамблеї ВООЗ 1992 р. кількість хворих та інвалідів на Землі зростає. Причини смертності. Перепис населення в Україні і стан здоров'я населення. Виникає проблема управління здоров'ям. Розвиток поняття «третього стану». Формування передумов розвитку валеології в Україні.

Основоположники науки про здоров'я Н. В. Лазарева, І. І. Брехман. Київ — центр розвитку валеології. Перша модель оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко. Поява навчальних посібників та видання журналу “Валеологія” (1996). Структура валеології як науки.

Тема 2. Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини

Категорії “здоров'я, хвороба, третій стан”, взаємозв'язок між ними. Об'єкт валеології. Методичні основи валеології. Основні поняття валеології та її особливості стосовно гігієни. Здоров'я як наукова проблема.

Тема 3. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Космовалеологія

Людина як система. Розуміння цілісності людини. Людина і світ. Особливості біосистеми організму людини. Здатність до саморозвитку і самовідновлення. Стародавні холистичні системи. Здоров'я і його механізми з позицій системного підходу. Поняття саногенез. Діагностика індивідуального здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Донозологічна діагностика. Визначення біологічного віку. Поняття про біоритми та їх механізм. Часова організація людини. Індивідуальні біоритми, їх види. Зодіакальна система та здоров'я.

КРЕДИТ ІІ. АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДИНИ ЯК КРИТЕРІЙ ЗДОРОВ'Я

Тема 4. Психічне та репродуктивне здоров'я

Визначення поняття «психічне здоров'я», його структура і порушення. Профілактика психічних стресів і корекція їх наслідків. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. Репродуктивний потенціал. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність. Статева культура.

Тема 5. Оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків з позиції біоенергетики.

Прогнозування та основні принципи формування здоров'я Фактори формування здоров'я в дитячому і підлітковому віці.

Методи оцінки фізичного розвитку. Енергетичне правило м'язів скелета І. А. Аршавського. Динаміка функціональних резервів біоенергетики в онтогенезі. Експрес-оцінка рівня фізичного розвитку дітей і підлітків. Прогнозування здоров'я. Конституція людини як прогностичний фактор відносно здоров'я. Тип кровообігу як критерій прогнозу. Фактори ризику виникнення захворювань. Про «безпечний рівень здоров'я людини».

Основні принципи формування здоров'я. Формування фізичного здоров'я в утробному періоді. Принципи формування фізичного та психічного здоров'я дитини.

КРЕДИТ III ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я. СОЦІАЛЬНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я

Тема 6. Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація

Генетика та конституція: здоров'я та хвороби. Азбука генетики, медико-генетичне консультування, генна терапія. Ендокринна основа конституції людини. Адаптивний потенціал конституції: фізіологія та психологія здоров'я. Конституція: інстинкти і темперамент людини, емоції, страх та заспокоєння.

Тема 7. Екологічна валеологія: глобальні проблеми, психогігієна, екологія людини

Природне і соціальне в житті людини. Спосіб життя та екологія. Біосфера та здоров'я. Триєдина функція природного середовища.

Генетичні чинники забруднення навколишнього середовища. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Сучасна еколого-географічна ситуація в Україні. Антропогенне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.

4. Структура навчальної дисципліни

№	Назва теми	Кількість годин			Всього
		У тому числі			
		лекції	семінари	с.р.	
Кредит 1 ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ					
1	Джерела та історія розвитку валеології. Предмет і завдання валеології.	2	4	2	8
2	Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини	4	4	2	10
3	Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Космовалеологія	4	4	4	12
Всього кредит I		10	12	8	30
Кредит 2 АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДИНИ ЯК КРИТЕРІЙ ЗДОРОВ'Я					
4	Психічне та репродуктивне здоров'я	2	4	9	15
5	Оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків з позиції біоенергетики.	2	4	9	15
Всього кредит II		4	8	18	30
Кредит 3. ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я. СОЦІАЛЬНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я					
6	Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація	2	6	6	14
7	Екологічна валеологія: глобальні проблеми, психогігієна, екологія людини	4	5	7	16
Всього кредит III		6	11	13	30
	Всього I семестр	20	31	39	90
	Всього за рік	20	31	39	90

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1 Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві		
1.	Валеологія — наука про індивідуальне здоров'я людини	2
2.	Проблема здоров'я у валеології	2
3.	Валеологія повсякденного життя	2
4.	Фізіологічні та функціональні резерви організму	2
5.	Космовалеологія	4
Кредит 2 Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я		
6.	Людина — психосоматична система	2
7.	Психо-медична типологія особистості та здоров'я	2

8.	Основи самопсихотерапії у валеології	2
9.	Гігієнічна культура особистості	1
10.	Оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків	1
Кредит 3.		
Екологія та здоров'я. Соціальні умови здоров'я		
11.	Біологічний потенціал людини. Валеологія краси	2
12.	Екологія і внутрішня екологія людини	2
13.	Рациональне харчування — фактор здоров'я	2
14.	Психологія кохання	2
15.	Методи профілактики та зміцнення здоров'я людини	3
	Всього I семестр	31
	Всього за рік	31

Практичні заняття за модулем I

Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві

Тема 1. Валеологія — наука про індивідуальне здоров'я людини

Питання для обговорення

1. Предмет, завдання, методи та принципи валеології.
2. Галузі валеологічної науки, її зв'язок з іншими науками.
3. Здоров'я як наукова проблема. Поняття про здоровий спосіб життя.
4. Основні проблеми валеології.
5. Індивідуальний кодекс здоров'я.
6. Проблема становлення валеологічної свідомості.

Тема 2. Проблема здоров'я у валеології

Питання для обговорення

1. Здоров'я — індивідуальна та соціальна цінність. Потреба у здоров'ї.
2. Різні підходи до визначення здоров'я.
3. Спосіб життя і здоров'я.
4. «Шкідливі» звички і здоров'я.
5. Методи фізичного оздоровлення організму.

Тема 3. Валеологія повсякденного життя

Питання для обговорення

1. Фізичне здоров'я, його сутність.
2. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик.
3. Схарактеризуйте ваш індивідуальний руховий режим.
4. Поняття гіподинамії. Її причини та наслідки.
5. Краса і здоров'я.
6. Актуальність довголіття

Тема 4. Фізіологічні та функціональні резерви організму

Питання для обговорення

1. Фізіологічні резерви організму.
2. Фактори ризику та резистентність організму.
3. Функціональні резерви організму.
4. Поняття адаптації та її види.
5. Адаптація і здоров'я. Адаптаційний потенціал людини.
6. Резерви, адаптація, стреси.

Тема 5. Космовалеологія

Питання для обговорення

1. Поняття про біоритми та їх механізм. Часова організація людини.
2. Індивідуальні біоритми, їх види. Хронодіагностика.
3. Зодіакальна система та здоров'я.
4. Планування робочого часу.

Практичні заняття за модулем II

Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я

Тема 1. Людина — психосоматична система

Питання для обговорення

1. Фізіологія і психологія: психосоматичний детермінізм.
2. Емоції та стреси — фактори ризику розвитку захворювань.
3. Психологія стресу. Його наслідки.
4. Профілактика і терапія стресу.
5. «Енергетика» емоцій.

Тема 2. Психо-медична типологія особистості та здоров'я

Питання для обговорення

1. Конституція людини і її здоров'я:
 - а) брахіморфна конституція;
 - б) доліхоморфна конституція;
 - в) мезоморфна конституція.
2. Саморегуляція: визначення і сутність.
3. Методи психічної саморегуляції:
 - а) релаксаційно-дихальна гімнастика;
 - б) релаксація (розслаблення);
 - в) йога;
 - г) аутогенне тренування;
 - д) медитація.
4. Акцентуації характеру та їх психофізіологія.
5. Проблеми невротизації сучасної особистості.

Тема 3. Основи самопсихотерапії у валеології

Питання для обговорення

1. Психічне здоров'я людини.
2. Основні методи психорелаксації та саморегуляції.
3. Аутогенне тренування.
4. Гіпноз і навіювання.
5. Основи раціональної психотерапії. 6. Музикотерапія.

Тема 4. гігієнічна культура особистості

Питання для обговорення

1. Поняття про гігієну, психогігієну, їх завдання.
2. Гігієна розумової праці.
3. Гігієна тіла.
4. Зовнішні та внутрішні фактори здоров'я.
5. Сексуальне здоров'я людини.

Тема 5. Оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків

Питання для обговорення

1. Екзогенні фактори впливу на формування здоров'я дітей та підлітків.

2. Залежність стану здоров'я від дії шкідливих ендогенних чинників.
3. Динаміка функціональних резервів організму.
4. Методи оцінки рівня фізичного розвитку дітей і підлітків.

Практичні заняття за модулем III

Екологія та здоров'я. Соціальні умови здоров'я

Тема 1. Біологічний потенціал людини. Валеологія краси

Питання для обговорення

1. Генетика, конституція і здоров'я.
2. Проблеми збільшення тривалості життя.
3. Канони і закони краси.
4. Краса, мода і здоров'я.
5. Краса і харчування.

Тема 2. Екологія і внутрішня екологія людини

Питання для обговорення

1. Природне і соціальне в житті людини.
2. Екологія і здоров'я.
3. Техногенні катастрофи і здоров'я.
4. Вплив радіації на здоров'я популяції.

Тема 3. Раціональне харчування — фактор здоров'я

Питання для обговорення

1. Закони та принципи правильного харчування.
2. Енергетика харчування. Вітаміни та мікроелементи.
3. Маса тіла і здоров'я.
4. Специфічні харчовальні системи.

Тема 4. Психологія кохання

Питання для обговорення

1. Мистецтво кохати і класифікація кохання за Е. Фроммом.
2. Проблема сумісності в шлюбі.
3. Щасливий шлюб. Мотивація одруження.
4. Основні проблеми сім'ї.

Тема 5. Методи профілактики та зміцнення здоров'я людини

Питання для обговорення

1. Профілактика захворювань дихальної системи
2. Здоровий хребет — запорука довголіття.
3. Профілактика захворювань внутрішніх органів і систем.
4. Основні дихальні методики.
5. Масаж.
6. Загартування.

6. Індивідуальні завдання

1. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям.
2. Здоров'я, його визначення і цінність.
3. Зміни умов існування людини на сучасному етапі.
4. Психовалеологічні аспекти корекційної роботи.
5. Синдром хронічної втоми та його профілактика.
6. Психовалеологія та раціональне харчування.
7. Рухова активність і здоров'я людини.

8. Проблема харчування і здоров'я.
9. Психовалеологічне і аутогенне тренування.
10. Методи психічної релаксації.
11. Шкідливі звички і валеологія.
12. Сучасна людина та її хвороби.
13. Конституція людини та її здоров'я.
14. Акцентуації характеру у підлітків.
15. Шляхи підтримки імунітету і його роль у збереженні здоров'я.
16. Емоції і здоров'я особистості.
17. Демографічна ситуація в Україні та світі.
18. Валеологічна служба в школі.
19. Шляхи впровадження здорового способу життя в школі.
20. Виховання у дітей імунітету до паління та вживання наркотиків.
21. Оздоровчий вплив фізкультури та спорту.
22. Канони краси.
23. Сексуальна культура особистості.
24. Кохання в житті людини.
25. Проблема збільшення тривалості життя.
26. Вплив школи на здоров'я дитини.
27. Вчення М. М. Амосова про здоров'я.
28. Оздоровчі дихальні системи.
29. Здоров'я, його визначення і цінність.
30. Фактори, що визначають здоров'я людини.

7. Самостійна робота

Не передбачено

9. Методи контролю

1. Метод усного контролю: індивідуальне або фронтальне опитування.
2. Метод письмового контролю: контрольна робота
3. Метод тестового контролю (письмового).
4. Метод самоконтролю.
5. Підсумковий контроль: атестація.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

оцінка «**відмінно**» (10-12 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення при виконанні практичних завдань;

оцінка «**добре**» (9-7 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності, за вміння застосовувати теоретичні положення при виконанні практичних завдань;

оцінка «**задовільно**» (6-4 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень при виконанні практичних завдань;

оцінка «незадовільно» (3-1 бали) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, невміння застосувати теоретичні положення при виконанні практичних завдань.

Оцінювання знань студентів за письмові (тестові, самостійні) роботи здійснюється відповідно до критеріїв оцінювання кожного виду робіт.

10. Методичне забезпечення

Розроблено навчально-методичний комплекс, методичні рекомендації щодо самостійного вивчення навчальної дисципліни, для виконання семінарських занять.

11. Рекомендована література

Основна:

1. Сімахіна Г. О. Основи валеології. Оздоровчі аспекти харчування: підручник. Київ: Сталь, 2020. 315 с.
2. Чеховська Л. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2019. 219 с.
3. Коцур Н.І. Валеологія: підручник: у 2 ч. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2019. Ч. 1. 2019. 463 с.
4. Коцур Н.І. Валеологія: підручник: у 2 ч. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2019. Ч. 2. 2019. 457 с

Додаткова

1. Грибан В. Г. Валеологія: підручник: для студентів вищ. навч. закл. 2-ге вид,
2. перероб. та допов. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 342 с.
3. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Київ: Університетська книга, 2017. 127 с.
4. Міхеєнко О. І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини. Суми: Університетська книга, 2019. 448 с.

Додаткові ресурси

1. Основи валеології [Електронний ресурс] // www.subject.com.ua/valeology
2. Українська асоціація валеологів [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.valeolog.net>.
3. Педагогічна валеологія [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://bibliograph.com.ua/valeologia-3/12.htm>.
4. Валеологія [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://pidruchniki.com/10561127/meditsina/osnovni_zavdannya_valeologiyi.