

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Факультет психології

Кафедра загальної та клінічної психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Освітня програма Перший (бакалаврський) освітній рівень

Спеціальність 053 «Психологія»

Галузь знань «Соціальні та поведінкові науки»

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “26” серпня 2021 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Психологія здорового способу життя
Викладач (-і)	Федик Оксана Василівна
Контактний телефон викладача	596066
Е-mail викладача	oksfedyk@ukr.net
Формат дисципліни	очна/заочна
Обсяг дисципліни	90
Посилання на сайт дистанційного навчання	http://magpsychol.pu.if.ua/course/view.php?id=31
Консультації	відповідно до графіку
2. Анотація до курсу	
<p>Майбутнє кожної нації залежить від наявності цілісного і здорового людського генофонду. У повсякденному житті людина досить часто не усвідомлює значення окремих стереотипів суспільної моралі і норм здорового способу життя. У соціумі людина не завжди може якісно засвоювати ці норми, перетворюючи їх на стійкі моральні імперативи, ідеали і переконання. Шляхом популяризації у навчальному процесі проблематики здорового способу життя ми маємо змогу впливати на свідомість і поведінку студентів, змінюючи їх у відповідному напрямку. Таким чином ми конструємо етико-психологічний канал повсякденної передачі здорових життєвих цінностей, які, зокрема, є запорукою цивілізаційного і культурного прогресу в розвитку нації.</p> <p>Дана дисципліна передбачає виховні, освітні, розвиваючі та оздоровчі заходи, що дасть можливість закріпити пріоритет здоров'я як цінності в життєвій ієрархії цінностей особистості; сформуванню стійку позитивну мотивацію щодо свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей; сформуванню потреби і сталу мотивацію на дотримання здорового способу життя; активну життєву позицію; розвивати особистісні життєві навички здорового способу життя; сприяти самопізнанню, самовихованню, самоосвіті студентів та сформуванню у них в цьому потребу.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Формування значення психології здорового способу життя у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку. Формування у студентів здатності формувати компетентності здорового способу життя; здатності аналізу деструктивних факторів, які впливають на здоров'я особистості; здатності усвідомлення та знаходження смислу у гармонії людини із самим собою та оточуючим світом. Сформуванню знання щодо здорового способу життя, теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу у вивченні ЗСЖ, формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я наступним поколінням. Ознайомити зі змістом і видами здоров'язберігаючих технологій. Сформуванню уявлення щодо способу життя та його вплив на здоров'я людини з подальшим формулюванням рекомендацій щодо раціоналізації здорового способу життя.</p>	
4. Результати навчання (компетентності)	
<p>Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології та професійної підготовки у процесі навчання, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.</p>	

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, мислити концептуально, системно, саногенно.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії, володіння соціально-психологічними механізмами взаєморозуміння і взаємовпливу.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК12. Здатність розуміти психологічний зміст суспільних процесів і впливати на них з позицій принципу гуманізму; ставитись з повагою до мультикультурності та різноманітності

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології, основними теоретичними поняттями, термінами, розуміння законів та закономірностей у галузі психології здорового способу життя.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків у відповідності до способу життя.

СК6. Здатність і вміння будувати індивідуальну модель здорового способу життя особистості.

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації, складати програми здорового способу життя для різних груп населення, використовувати моделі здоров'яорієнтованої поведінки для розробки програм формування мотивації здорового способу життя.

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту населення щодо здорового способу життя.

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в залежності від способу життя.

ПР7. Рефлексувати і критично оцінювати достовірність одержаних результатів дослідження способу життя та формулювати аргументовані висновки.

ПР11. Складати та реалізовувати програму індивідуальної або групової форм роботи щодо формування здорового способу життя з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнтів.

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, щодо здорового способу життя різних груп населення.

ПР15. Виявляти і вирішувати соціально-психологічні проблеми особистості у великих і малих групах.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР18. Виявляти та диференціювати проблеми збереження і зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, що приведе до психологічного благополуччя.

Здатність володіти основними науковими підходами щодо психологічного супроводу формування здорового способу життя; здатність використовувати при вирішенні професійних завдань критичне та аналітичне мислення; розуміння основних теоретичних понять, термінів, законів та закономірностей у галузі психології здорового способу життя;

здатність і вміння будувати індивідуальну модель здорового способу життя особистості; надбання професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, що визначає здатність особи успішно здійснювати професійну діяльність. Здатність використовувати моделі здоров'яорієнтованої поведінки для розробки програм формування мотивації здорового способу життя. Вміння розробити програму мотивації здорового способу життя. Вміння розробляти та проводити психологічні тренінги в рамках програм мотивації здорового способу життя

5. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
7	психологія	4	вбірковий

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
1.Предмет психології здорового способу життя. Здоровий спосіб життя людини в контексті психології.	Лекція	1.Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. Посіб. / О. О. Єжова. – Суми:Університетська книга, 2010. – 127 с. 2.Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1, 2 / О. О. Яременко (кер. Авт. Кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галусян та ін. – К.: Держ. Ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 160/212 с.	2	10 б. (вбірково , під час опитування на семінарі); 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення, аналіз статті, самостійну роботу	Впродовж семестру
2.Основні уявлення про здорову особистість. Здоровий спосіб життя. Компоненти здорового способу життя. Спосіб життя.	Лекція, семінар	1.Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. Посіб. / О. О. Єжова. – Суми:Університетська книга, 2010. – 127 с. 2.Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному	2/2	10 б. (вбірково , під час опитування на семінарі); 10 б – за підготовку і презентацію	Впродовж семестру

		процесі : програма-практикум : [наук.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К. : Наук. світ, 2012.–99 с		повідомлення, аналіз статті, самостійн у роботу	
3. Проблеми здоров'я й здорового способу життя в історико-філософському контексті. Загальна характеристика факторів формування здоров'я та ЗСЖ. Об'єктивні та суб'єктивні чинники формування здоров'я.	Лекція, семінар	1.Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми: Університетська книга, 2010.– 127 с. 2.Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я.Коцан,Г.В.Ложкін, М.ІМушкевич [за ред. І. Я. Коцана]. - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. -352 с 3.Страшко С. В. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ / СНІДу / за ред. С. В. Страшка : [Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів]. – [2-ге видання, перероблене і доповнене].–К.:Освіта України, 2006. –260 с.	2/2	10 б. (вибірково , під час опитування на семінарі); 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення, аналіз статті, самостійн у роботу	Впродовж семестру
4. Психологічні фактори забезпечення здорового способу життя. Основні теорії, напрями, принципи, методи формування	Лекція, семінар	1.Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді : Монографія / [С.Д. Максименко, С.І.	2/2	10 б. (вибірково , під час опитування на семінарі); 10 б – контроль знань	Впродовж семестру

здорового способу життя		Болтівець, О.М. Кокун, С.І. Здіорук, О.В. Губенко, Г.В. Гуменюк]; за заг. ред. С.Д. Максименка. – К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. – 152 с.			
5.Рухова активність, як основа здорового способу життя. Складові здоров'я і здорового способу життя. Чинники формування здоров'я і здорового способу життя. Основні стратегії та моделі профілактики збереження та зміцнення здоров'я молоді.	Лекція, семінар	1.Формування здорового способу життя : навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / [О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жалілта ін.]. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000.–232 2.Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді : Монографія / [С.Д. Максименко, С.І. Болтівець, О.М. Кокун, С.І. Здіорук, О.В. Губенко, Г.В. Гуменюк]; за заг. ред. С.Д. Максименка. – К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. – 152 с.	2/2	10 б. (вибірково, під час опитування на семінарі); 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення, аналіз статті, самостійну роботу	Впродовж семестру
6.Програми, моделі, принципи формування здорового способу життя молоді. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови покращення здоров'я	Лекція, семінар	1.Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с. 2.Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі : програма-практикум : [наук.-метод. посіб.] / Н.І.	2/2	10 б. (вибірково, під час опитування на семінарі); 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення, аналіз статті,	Впродовж семестру

		Волошко. – К. : Наук. світ, 2012.–99 с. 3.Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.ІМушкевич [за ред. І. Я. Коцана]. - Луцьк :ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. -352 с		самостійн у роботу	
7.Державна політика формування здорового способу життя. Місце та роль самої молоді у формуванні здорового способу життя.Специфічні особливості визначення стану здоров'я в молодіжному середовищі. Стан здоров'я та спосіб життя української молоді.	семінар	1.Шиян О. І. Багатосекторальна співпраця в державній освітній політиці з питань забезпечення здорового способу життя молоді [Електронний ресурс]/О. І. Шиян. – Режим доступу: http://academy.gov.ua/ej/ej9/doc_pdf/Shyjan_OI.pdf 2.Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с. 2.Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі : програма-практикум : [наук.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К. : Наук. світ, 2012. – 99 с. 3.Освітні програми формування здорового способу життя молоді. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн.. 5. – 120 с. 4.Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / [О. О.	2	10 б. (вибірково, під час опитування на семінарі); 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення, аналіз статті, самостійн у роботу	Впродовж семестру

		<p>Яременко, О. М. Балакірева, О. О. Стойко та ін.]. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Укр. ін.-т соц. дослідж., 2004. – 196 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 7.).</p> <p>5.Комарова Н. М. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / [Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 88 с</p>			
<p>8. Громада як головна рушійна сила формування здорового способу життя.</p> <p>Отавська Хартія як узагальнена теоретична модель діяльності з ФЗСЖ.</p>	семінар	<p>1.Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с.</p> <p>2.Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі : програма-практикум : [наук.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К. : Наук. світ, 2012. – 99 с.</p> <p>3.Шиян О. І. Багатосекторальна співпраця в державній освітній політиці з питань забезпечення здорового способу життя молоді [Електронний ресурс]/О. І. Шиян. – Режим доступу: http://academy.gov.ua/ej/ej9/doc_pdf/Shyjan_OI.pdf</p>	2/2	10 б. (вибірково , під час опитування на семінарі); 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення, аналіз статті, самостійн у роботу	Впродовж семестру
<p>9. Стан здоров'я молоді. Збереження</p>	семінар	<p>1.Волошко Н.І. Психологія становлення здорового</p>	2	10 б. (вибірково , під час	Впродовж семестру

<p>репродуктивного здоров'я молоді. Проблеми наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління. Фізичне здоров'я молоді.</p>		<p>способу життя в навчально-виховному процесі : програма-практикум : [наук.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К. : Наук. світ, 2012. – 99 с. 2.Комарова Н. М. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / [Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 88 с</p>		<p>опитування на семінарі); 10 б – контроль знань</p>	
<p>10.Молодь та здоровий спосіб життя. Специфічні особливості визначення стану здоров'я в молодіжному середовищі. Стан здоров'я та спосіб життя української молоді. Місце та роль молоді у формуванні здорового способу життя</p>	<p>семінар</p>	<p>1.Плахітний Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя / Д. П. Плахитний, Н. С. Славина, С. І. Дарчук, В. У. Дорош. – Кам'янець- Подільський, 2004. – 224 с. 2.Пертов А. О. Основи організації здорового способу життя студентів / А. О. Петров // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка “Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”, 2009. – Випуск 5. – С. 25–32.</p>	<p>2</p>		<p>Впродовж семестру</p>
6. Система оцінювання курсу					
<p>Загальна система оцінювання курсу</p>	<p>Оцінювання поточної навчальної діяльності. У процесі вивчення дисципліни використовуються такі види контролю: Початковий контроль студентів здійснюється під час проведення практичних занять і включає в себе перевірку теоретичного матеріалу, методом фронтального усного опитування. Поточний контроль здійснюється на практичних заняттях і включає якість засвоєного матеріалу, що охоплюється темою практичного заняття, а також сумлінністю студента в роботі на практичних заняттях. Проміжний контроль проводиться в письмовій формі (самостійна та контрольна робота). Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку. Оцінки з дисципліни</p>				

	виставляються з урахуванням поточних оцінок та підсумкової оцінки. Максимальна кількість балів при вивченні дисципліни 100 балів.
Вимоги до письмової роботи	Письмової (контрольна) робота студента базується на основних питаннях лекційного курсу та питаннях винесених на самостійне опрацювання. Питання повинні бути розкриті на достатньому рівні.
Семінарські заняття	Семінарські заняття покликані утвердити у студентів конкретні знання з дисципліни з проблем сексуальності людини і сексуальних відносин між людьми, методами дослідження чоловічої і жіночої сексуальності, формувати сексуальну культуру, установки і цінності на основі сучасних наукових знань з психології сексуальності, які дадуть можливість зберегти своє сексуальне і репродуктивне здоров'я, а також вміння застосовувати на практиці психотерапевтичні методики у роботі з сексуальністю.
Умови допуску до підсумкового контролю	Для допуску до підсумкового контролю (залік) студент повинен мати оцінки (відмінну/добру/задовільну) на семінарських заняттях – мінімум 10 балів; отримати мінімальний задовільний бал за самостійну роботу - мінімум 10 балів, отримати мінімальний задовільний бал за написання контрольної роботи – мінімум 20 балів, а також засвоїти матеріали, що винесені на самостійне опрацювання – мінімум 10 балів. Мінімальний сумарний бал для допуску до підсумкового контролю з дисципліни – 50 балів.

7. Політика курсу

У взаємовідносинах викладач та студенти керуються загальними моральноетичними принципами та правилами поведінки відповідно до Кодексу честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», ухваленого Конференцією трудового колективу ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» 29 грудня 2015 року. Студент повинен виконати всі передбачені курсом види робіт. За умови відсутності на занятті (чи заняттях) студент повинен ліквідувати заборгованість до наступного заняття, на яке він з'явиться. Однак якщо відсутність була без поважних причин, студент втрачає можливість отримати бали за усні відповіді. Якщо до останнього заняття студент не ліквідував заборгованість і не набрав мінімум 50 балів, він буде спрямований на повторне вивчення курсу.

8. Рекомендована література

1. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі : програма-практикум : [наук.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К. : Наук. світ, 2012. – 99 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с.
3. Комарова Н. М. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / [Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 88 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 10.).
4. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І.Мушкевич [за ред. І. Я. Коцана]. - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. - 352 с
5. Методичні рекомендації щодо гендерних особливостей формування здорового способу життя молоді (для фахівців)/ Уклад. Ю. М. Галусян. – К.: Укр.. ін-т соц. Дослідж., 2005. – 28 с.
6. Моніторинг і оцінка діяльності з формування здорового способу життя / О.М.

- Балакірева, О.О. Яременко, Р.Я. Левін та ін. – К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – Кн. 11. – 152 с.
7. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя / В. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29–32.
 8. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн.. 5. – 120 с. – (Сер. „Формування здорового способу життя молоді”. У 14 кн.)
 9. Основи здорового способу життя. Книга для батьків / За заг. ред. К.С.Шендеровського, І.Я. Ткач. – К.: КМЦСССДМ, 2005
 10. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді : Монографія / [С.Д. Максименко, С.І. Болтівець, О.М. Кокун, С.І. Здіорук, О.В. Губенко, Г.В. Гуменюк]; за заг. ред. С.Д. Максименка. – К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. – 152 с.
 11. Розробка та впровадження соціальних проектів, спрямованих на формування здорового способу життя дітей та молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, канд. пед. наук, Д. М. Дикова-Фаворська, Н. М. Комарова та інші. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2004.
 12. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / О.Яременко (кер.), О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. – 111 с.
 13. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. М. Балакірева, Г. В. Беленька та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 192 с. – (Сер. “Бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту”).
 14. Страшко С. В. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ / СНІДу / за ред. С. В. Страшка : [Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів]. – [2-ге видання, перероблене і доповнене]. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.
 15. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріж. держ. ун-т. - Запоріжжя, 1999.- С.27.
 16. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. П. Главник – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 172 с. – (Сер. “Бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту”)
 17. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / [О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. О. Стойко та ін.]. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 196 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 7.).
 18. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді/ О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. Д. Дубогай, Р. Я. Левін, Л. В. Буцька. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн.. 6. – 124 с. – (Сер. „Формування здорового способу життя молоді”. У 14 кн.)
 19. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 161 с.
 20. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1, 2 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустьян та ін. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 160/212 с.
 21. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / Н.Ю. Максимова

- та ін. – К.: Ніко-центр,2001. – 264 с.
22. Формування здорового способу життя : навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / [О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін.]. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 232 с.
 23. Шиян О. І. Багатосекторальна співпраця в державній освітній політиці з питань забезпечення здорового способу життя молоді [Електронний ресурс]/О. І. Шиян. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://academy.gov.ua/ej/ej9/doc_pdf/Shyjan_OI.pdf
 24. Швед О., Здоровий спосіб життя/Школа рівних можливостей – навчально-методичний посібник/ Під заг. ред. Ковалко Т.В., Колос Л.Є. – К., 2001 – 201с.
 25. www.zdravo.nmu.org.ua – сайт про здоровий спосіб життя.
 26. www.uisr.org.ua/

Викладач: Федик Оксана Василівна