


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ біології, географії та екології
КАФЕДРА біології людини та імунології

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри біології людини
та імунології
протокол № 4 від 1.02.2021р.
завідувач кафедри

 ...Табачук О.М.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ/ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Основи здорового способу життя

Освітньо-професійна програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Спеціальність 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка

Херсон 2021

| | |
|--|--------------------------------|
| Назва навчальної дисципліни/освітньої компоненти | Основи здорового способу життя |
| Викладач (і) | Головченко Ігор |
| Посилання на сайт | |
| Контактний тел. | |
| E-mail викладача | IGolovchenko@ksu.ks.ua |
| Графік консультацій | |

1. Анотація курсу. Предмет вивчення навчальної дисципліни є ефективне формування здорового способу життя, а також збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом вдосконалення умов життєдіяльності індивіда на основі валеологічного виховання.

2. Мета та завдання курсу: є оволодіння майбутніми вчителями основ здоров'я науково-обґрунтованими знаннями про формування основ здорового способу життя, культури здоров'я людини та необхідними практичними навичками збереження здоров'я.

Формувати знання про здоровий спосіб життя; ознайомити з методами формування індивідуального здоров'я; розглянути питання харчування, рухової активності, профілактики захворювань, шкідливих звичок, профілактики стресу та інші; надати поняття про збереження здоров'я, оздоровлення та лікування; взаємозалежність між способом життя та станом здоров'я; розвинути вміння застосовувати отриманні валеологічні знання у майбутньої професійній діяльності педагога.

3. Програмні компетентності та результати навчання

Загальні компетентності

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

ФК 1. Здатність до формування в учнів ключових і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків.

ФК 5. Забезпечення охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими потребами), їхньої рухової активності в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

ФК 7. Здатність до критичного аналізу, діагностики й корекції власної педагогічної діяльності, оцінки педагогічного досвіду.

ФК 10. Здатність розкривати сутність біологічних явищ, процесів і технологій, розв'язувати біологічні задачі.

ФК 13. Здатність застосовувати методи й засоби навчання біології для розвитку здібностей учнів.

ФК 14. Здатність розкривати сутність здорового способу життя і охорони здоров'я.

ФК 15. Здатність розуміти й застосовувати базові знання з медико-біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.

ФК 16. Здатність застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я людини.

ФК 17. Здатність аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я, створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя.

ФК 18. Здатність розробляти здоров'язбережувальні програми, добирати адекватні методи й засоби оздоровлення, реалізовувати відповідні вміння в освітньому процесі закладів середньої освіти.

ФК 19. Уміння складати харчовий раціон із урахуванням реальних можливостей і користі для здоров'я; обізнаність щодо методів визначення й збереження високої якості харчових продуктів.

ФК 20. Розуміння тенденцій у сучасній освіті та вміння прогнозувати наслідки педагогічної, здоров'язбережувальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 21. Здатність здійснювати професійні функції у процесі інклюзивного навчання, адекватно добирати засоби й методи навчання для осіб з обмеженими можливостями здоров'я, створювати умови для їх розвитку і саморозвитку, повноцінної соціалізації з допомогою здоров'язбережувальних технологій.

ФК 22. Здатність планувати та передбачувати результати оздоровчо-реабілітаційної та рекреаційної роботи в закладах загальної середньої і позашкільної освіти учнівської молоді.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

ПРН 1. Знає історичні етапи розвитку предметної області.

ПРН 3. Знає та розуміє принципи, форми, сучасні методи, методичні прийоми навчання предмета в закладах загальної середньої освіти (рівень базової середньої освіти).

ПРН 11. Здатний цінувати різноманіття та мультикультурність, керуватися в педагогічній діяльності етичними нормами, принципами толерантності, діалогу й співробітництва.

ПРН 12. Усвідомлює цінність захисту незалежності, територіальної цілісності та демократичного устрою України.

ПРН 14. Знає будову та основні функціональні особливості підтримання життєдіяльності живих організмів.

ПРН 16. Знає будову й функції організму людини, основи здорового способу життя.

ПРН 19. Знає, розуміє і здатний використовувати рекомендації з методики навчання біології для виконання освітньої програми в базовій середній школі.

ПРН 20. Уміє застосовувати знання сучасних теоретичних основ біології для пояснення будови й функціональних особливостей організмів на різних рівнях організації живого, їхню взаємодію, взаємозв'язки, походження, класифікацію, значення, використання та поширення.

ПРН 25. Добирає міжпредметні зв'язки курсів біології в базовій середній школі з метою формування в учнів природничо-наукової компетентності, відповідно до вимог Державного стандарту загальної середньої освіти з освітньої галузі «Природознавство».

ПРН 27. Визначає загальні закономірності, механізми становлення й розвитку психічних пізнавальних процесів, властивостей, станів та форм людської особистості; особливості формування особистості в різні вікові періоди, фактори регуляції поведінки особистості; основи соціальної психології груп і колективу.

ПРН 28. Застосовує базові знання з медико-біологічних дисциплін з метою розкриття норми та адаптації до фізичних навантажень, негативного впливу довкілля на здоров'я людини.

ПРН 29. Пояснює гігієнічні основи раціонального харчування; гігієнічні особливості занять руховою активністю людей різних вікових груп.

ПРН 30. Знає, розуміє і застосовує у професійній діяльності теоретичні й методичні засади організації занять здоров'язбережувальної спрямованості в закладах загальної середньої та позашкільної освіти.

ПРН 31. Описує основні ознаки невідкладних станів та захворювань різних систем організму людини; уміє надавати першу допомогу під час морфо-функціональних порушень різних систем організму людини та променевих уражень й уражень отруйними речовинами; виявляє основні ознаки різних інфекційних захворювань та демонструє здатність надавати першу допомогу постраждалим.

ПРН 32. Самостійно вимірює антропометричні, фізіометричні й функціональні показники за допомогою апаратної та інструментальної діагностики, використовує біоетичні принципи проведення валеологічних експериментів.

ПРН 33. Створює індивідуальні оздоровчі програми, застосовує методи валеологічної профілактики та оздоровлення, здоров'язбережувальні технології.

ПРН 34. Розробляє навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та типових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи, окремих учнів.

ПРН 35. Комбінує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології з метою формування здорового способу життя, розвитку здоров'язбережувальних умінь і навичок, розвитку фізичних якостей у представників різних груп населення; самостійно розробляє методики й технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН 36. Дотримується педагогічної етики, поважає гідність дітей, навчає їх захищатися від фізичного та психічного насильства, переконує уникати шкідливих звичок.

4. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

| Кількість кредитів/годин | Лекції (год.) | Практичні заняття (год.) | Самостійна робота (год.) |
|--------------------------|---------------|--------------------------|--------------------------|
| 3/ 90 | 20 | 18 | 52 |

5. Ознаки курсу

| Рік викладання | Семестр | Спеціальність | Курс (рік навчання) | Обов'язкова/ вибіркова компонента |
|------------------|----------|---|---------------------|--------------------------------------|
| 2020/2021 | 6 | 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) | 3 | Вибіркова |

6. Технічне й програмне забезпечення (обладнання)

Ноутбук, персональний комп'ютер, мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для: комунікації та опитувань; виконання домашніх завдань; виконання завдань самостійної роботи; проходження тестування (поточний, підсумковий контроль). Програмне забезпечення для роботи з освітнім контентом дисципліни та виконання передбачених видів освітньої діяльності: Програмне забезпечення MS Windows XP; Star Office; 1C 7.7; CS Trade Quote 8; Internet Explorer; Win RAR; Adobe Reader 9; ростомір, ваги, сантиметрові (антропометричні) стрічки, кистьові та станові динамометри, спірометр, тонометр, фонендоскоп, секундомір, бланки анкет, секундомір, тонометр, сходи́нка, лінійка, гімнастичний килим.

7. Політика курсу

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- На практичні заняття приходити попередньо підготовленими, ознайомлені з питаннями даної роботи.
- Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в дистанційному режимі за погодженням із керівником курсу та презентувати виконані завдання під час консультації викладача. Без об'єктивних причин відпрацювання пропущеного заняття передбачає конспект з теми (якщо пропущена лекція, перегляд відеозапису лекції) або контрольна робота (пропущена практична робота) та відпрацювання у позаурочний час.
- Задавати питання, цікавитися додатковими відомостями, сучасними науковими журналами з предмету та консультуватися з викладачем
- Аргументовано відстоювати свою думку стосовно тематики занять, якщо вона не співпадає з думкою викладача
- Вимагати від викладача додаткових роз'яснень на практичних або лекційних заняттях у випадку їх недостатнього висвітлення
- У випадку незгоди із отриманою оцінкою вимагати перезалік тем.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних занять, які не ввійшли до теоретичного курсу, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою, а також виконання завдань з метою закріплення теоретичного матеріалу.
- Усі завдання, передбачені навчальною програмою, мають бути виконані у встановлений термін.
- Дотримуватися Кодексу академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.

8. Схема курсу

| Тиждень, дата, години (вказується відповідно до розкладу навчальних занять) | Тема, план | Форма навчального заняття, кількість годин (аудиторної та самостійної роботи) | Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 11) | Завдання | Максимальна кількість балів |
|---|--|---|---|-------------------------------|-----------------------------|
| Змістовий модуль 1. Індивідуальне здоров'я людини | | | | | |
| Тиждень _ дата, академічних годин | Поняття про здоров'я та його критерії. Основні поняття дисципліни «Основи здорового способу життя» | Лекція 2 год / Самостійна робота – 2 год | Основна 1,5,7, 11 Додаткова 2 Інтернет ресурс | Присутність. Написання лекції | 2 |
| Тиждень _ дата, | Основні поняття та визначення дисципліни | Практичне заняття 2 год / самостійна | Основна 2,3,7, 9 | Відповіді на питання | 8 |

| | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------------|---|
| академічних годин | «Основи здорового способу життя». | робота – 6 год | Додаткова 1, 4 Інтернет ресурс | | |
| Тиждень _ дата, академічних годин | Стан здоров'я населення України. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників. | Лекція 2 год / Самостійна робота – 2 год | Основна 2,3,7 Додаткова 1, 4 Інтернет ресурс | Присутність. Написання лекції | 2 |
| Тиждень _ дата, академічних годин | Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довгого життя | Практичне заняття 2 год / самостійна робота – 6 год | Лекційний матеріал Основна 1,5,7 Додаткова 2 Інтернет ресурс | Відповіді на питання | 8 |
| Тиждень _ дата, академічних годин | Діагностика індивідуального фізичного здоров'я | Лекція 2 год / Самостійна робота – 2 год | Основна 1,5,7, 8 Додаткова 2 Інтернет ресурс | Присутність. Написання лекції | 2 |
| Тиждень _ дата, академічних годин | Діагностика індивідуального здоров'я. рухова активність і здоров'я. | Практичне заняття 2 год / самостійна робота – 6 год | Лекційний матеріал Основна 1,5,6 Додаткова 4, 5 Інтернет ресурс | Відповіді на питання. | 8 |
| Тиждень _ дата, академічних годин | Мотивація як процес спонукання до здорового способу життя людини. | Лекція 2 год / Самостійна робота – 2 год | Основна 1,5,7, 8, 9 Додаткова 1, 5 Інтернет ресурс | Присутність. Написання лекції | 2 |
| Тиждень _ дата, академічних годин | Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин | Практичне заняття 2 год / самостійна робота – 6 год | Лекційний матеріал Основна 1,5,7 Додаткова | Відповіді на питання. | 8 |

| | | | | | |
|--|--|---|---|-------------------------------|---|
| | | | 2 Інтернет ресурс | | |
| Тиждень _ дата, академічних годин | Чинники формування здоров'я і здорового способу життя. Харчування як фактор здоров'я. Гігієнічні аспекти профілактики аліментарних захворювань та отруєнь. | Лекція 2 год / Самостійна робота – 2 год | Основна 1,5,7 Додаткова 2 Інтернет ресурс | Присутність. Написання лекції | 2 |
| Тиждень _ дата, академічних годин | Інфекційні хвороби, що набули соціального значення | Практичне заняття 2 год / самостійна робота – 6 год | Лекційний матеріал Основна 1,5,7, 9, 10 Додаткова 2, 6 Інтернет ресурс | Відповіді на питання. | 8 |
| Максимальна кількість балів за модуль – 50 балів | | | | | |
| Змістовий модуль 2. Оздоровчі технології. | | | | | |
| Тиждень ... дата, академічних годин | Психічне здоров'я людини. Стрес та здоров'я людини. | Лекція 2 год, / Самостійна робота – 4 год | Основна 2,4,6 Додаткова 2, 5 Інтернет ресурс | Присутність. Написання лекції | 2 |
| Тиждень ... дата, академічних годин | Шкідливий вплив тютюнопаління та алкоголю на організм людини | Практичне заняття 4 год / самостійна робота – 6 год | Лекційний матеріал Основна 1, 5, 4, 6, 9, 11 Додаткова 3 Інтернет ресурс | Відповіді на питання | 8 |
| Тиждень ... дата, академічних годин | Соціальне здоров'я людини. Шкідливі звички людини. | Лекція 2 год, / Самостійна робота – 4 год | Основна 1,3,7 Додаткова 1 Інтернет ресурс | Присутність. Написання лекції | 2 |

| | | | | | |
|---|--|---|---|-------------------------------|---|
| Тиждень ... дата, академічних годин | Профілактика захворювань людини. Поняття про загартування організму. Дієти. Голодування. | Лекція 2 год, / Самостійна робота – 4 год | Основна 1,4,6, 8,10 Додаткова 3 Інтернет ресурс | Присутність. Написання лекції | 2 |
| Тиждень ... дата, академічних годин | Програма духовного розвитку | Практичне заняття 4 год / самостійна робота – 6 год | Лекційний матеріал Основна 1,7 Додаткова 3 Інтернет ресурс | Відповіді на питання | 8 |
| Тиждень ... дата, академічних годин | Гігієна та фізіологія праці. Класифікація факторів трудового процесу та виробничого середовища за важкістю, напруженістю та шкідливістю. | Лекція 2 год, / Самостійна робота – 4 год | Основна 2,6,7 Додаткова 3,4 Інтернет ресурс | Присутність. Написання лекції | 2 |
| Тиждень ... дата, академічних годин | Сучасні вітчизняні та закордонні оздоровчі системи. | Практичне заняття 4 год / самостійна робота – 6 год | Лекційний матеріал Основна 1, 5, 4, 6, 9, 11 Додаткова 3 Інтернет ресурс | Відповіді на питання | 8 |
| Тиждень ... дата, академічних годин | Здоровий спосіб життя та особиста гігієна. | Лекція 2 год, / Самостійна робота – 4 год | Основна 1,5,7 Додаткова 2 Інтернет ресурс | Присутність. Написання лекції | 2 |
| Тиждень ... дата, академічних годин | Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим | Практичне заняття 2 год / самостійна робота – 6 год | Лекційний матеріал Основна 2,8 Додаткова 3, 6 | Відповіді на питання | 8 |

| | | | | | |
|--|--|--|-----------------|--|--|
| | шляхом. шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. | | Інтернет ресурс | | |
| Максимальна кількість балів за модуль – 42 балів | | | | | |

9. Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти, усне опитування, письмовий контроль, перевірка робочих зошитів, тестовий контроль тощо.

Загальна оцінка з навчальної дисципліни складається з 60 балів – поточне оцінювання, 40 балів – результат екзамену. Максимальна кількість – 100 балів.

Оцінювання результатів навчання є сумою балів, одержаних за виконання окремих форм навчальної діяльності: поточне оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять, ведення робочого зошиту, виконання завдань самостійної роботи; оцінка (бали) за екзамен. Самостійна робота здобувачів освіти, яка передбачена темою заняття поряд із аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти, усне опитування, письмовий контроль, перевірка робочих зошитів, тестовий контроль тощо. Загальна оцінка з навчальної дисципліни - максимальна кількість – 100 балів.

Оцінювання результатів навчання є сумою балів, одержаних за виконання окремих форм навчальної діяльності: поточне оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять, ведення робочого зошиту, виконання завдань самостійної роботи. Самостійна робота здобувачів освіти, яка передбачена темою заняття поряд із аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Присутність на кожному занятті оцінюється в один бал. Поточний контроль здійснюється лектором з усіх видів аудиторної роботи (лекції та практичні заняття) протягом навчального семестру. Відповіді на питання оцінюються в один бал. Виконання практичних завдань в 7 балів. Таким чином кожна лекція оцінюється в 2 бали, практичне заняття в 8 балів. Кожний здобувач освіти на початку вивчення предмету отримує індивідуально-творче завдання, яке повинен виконати протягом семестру, за що отримує 8 балів.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

| Аудиторна робота Самостійна робота | | Індивідуальне творче завдання | Підсумковий контроль |
|---------------------------------------|----------|----------------------------------|----------------------|
| Модуль 1 | Модуль 2 | 8 | 100 |
| 50 | 42 | | |
| Всього | | | 100 балів |

Шкала оцінювання у ХДУ за ЄКТС

| Сума балів /Local grade | Оцінка ЄКТС | | Оцінка за національною шкалою/National grade |
|-------------------------|-------------|--------------|--|
| 90 – 100 | A | Excellent | Відмінно |
| 82-89 | B | Good | Добре |
| 74-81 | C | | |
| 64-73 | D | Satisfactory | Задовільно |
| 60-63 | E | | |
| 35-59 | FX | Fail | Незадовільно з можливістю повторного складання |
| 1-34 | FX | | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

11. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Рекомендована література

Основна

- Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
- Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. – Чернігів : ЧНТУ, 2017. – 210 с.
- Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В. Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
- Здорова школа: аспекти освітньої політики: навч. посіб. / За наук. ред. Шиян О. І. - Л.: Літопис. - 2010. – 216 с.
- Лозинський В. С. Техніки збереження здоров'я. Відповідальність підлітка / В. С. Лозинський. – К.: Главник, 2008. – 160 с.
- Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : теоретико-методичні аспекти / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2015. – 316 с.
- Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгірний. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О.А.», 2010. – 308 с.
- Плахтій П. Д. Медико-біологічні основи валеології / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О. А.», 2006. – 408 с.
- Рябуха О. Основи медичних знань: навч. посіб. / Ольга Рябуха. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 256 с. – ISBN 978-966-2328-60-8.
- Санологія (медичні аспекти Валеології): підручник для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л.: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
- Школа сприяння здоров'ю від А до Я: перші кроки / упор. Н. Черненко. – К.: Шкільний світ, 2010. – 112 с.

Додаткова

- Гончаренко М. С. Екологія людини: навч. посіб. / М. С. Гончаренко, Ю. Д. Бойчук. – Суми: Університетська книга, 2008. – 391 с.

2. Гудзевич Л.С. Основи медичних знань: Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2013.162 с.
3. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; Под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
4. Синдром хронічної втоми: діагностика, профілактика і лікування / Н.М. Калька, І.Я. Середницька, О. І. Шиян – Тернопіль: Астон, 2008. – 40 с.
5. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом [Практичний посібник]. Вип.1. Київ, 2007. 164 с.
6. Яремко Є. О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич. – Л.: Сполом, 2009. – 76 с.

Інформаційні ресурси

1. Український біологічний сайт. <http://www.biology.org.ua>
2. Сайт для всіх, хто вивчає біологію. <http://www.noosfera.org.ua/>
3. Національна наукова медична бібліотека <https://library.gov.ua>
4. Здоров'я України - <https://health-ua.com>
5. Центр громадського здоров'я України - <https://phc.org.ua>
6. [Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України](https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny) <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny>
7. Індекс здоров'я України - <http://health-index.com.ua>