

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

Хавелко Г.С.

**МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Лекція з навчальної дисципліни

„Методика навчання основ здоров'я ”

для студентів спеціальності 014.14 Середня освіта (здоров'я людини)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри

спортивної

медицини, здоров'я людини

„28” серпня 2019 р. Протокол

№ 1

Зав.каф _____ Шиян

О.І.

Львів 2019

Тема. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

План

1. Культура здоров'я сьогодення
2. Структурні компоненти моделі здоров'я
3. Програма «Основи здоров'я»

1. Культура здоров'я сьогодення

Важливим стратегічним напрямом 12-річної загальної середньої школи є вирішення проблем комплексної реалізації оздоровчої функції шкільної освіти, забезпечення фізичного й духовного здоров'я учнів. До нових соціальних функцій освіти слід віднести й соціально-терапевтичну, що покликана значно підвищити рівень готовності особистості випускника до успішної життєдіяльності в складних умовах соціального середовища, попередження нервово-психічних і соматичних захворювань та виникнення залежностей від психотропних речовин через оздоровлення психіки людини в цілому, розвиток її особистісних якостей, які потрібні для гармонізації соціальних зв'язків і збереження здоров'я. У наш час дитина повинна мати можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть їй шлях до повноцінного життя. Сьогодні дуже важливо під час навчання в школі навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформувати в неї установку на підтримку власного здоров'я без застосування медикаментозних засобів.

Сьогодні в Україні спостерігається вкрай важка ситуація стосовно здоров'я сучасної молоді. Окрім багаточисельних захворювань учнів (захворювань органів дихання, органів зору, органів травлення, серцево-судинні захворювання, гіподинамія тощо), значно зросли показники погіршення психічного й духовного здоров'я школярів. У наш час нервово-психічні відхилення зафіксовано у 88 % дітей. Переважна більшість сучасних підлітків втратила гуманістичні орієнтири, спрямованість до духовного зростання, сенс та цінність життя. Підтвердженням вищесказаного може слугувати й той факт, що сьогодні серед найбільш поширених причин загибелі дітей є самогубство.

Такі показники здоров'я школярів можна пояснити не лише впливом різних негативних чинників, але, перш за все, недостатньою увагою до питань здорового способу життя дітей і дорослих. У наш час курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників і біля 60 % випускників шкіл. Серед споживачів першого наркотику – тютюну – 6-8 % дітей молодших класів та навіть дошкочат. Четверть восьмикласників мають чітку орієнтацію на алкогольні напої, половина з них домінує серед випускників, третина підлітків піддається ранній алкоголізації. За останні роки кількість осіб, які незаконно вживають наркотичні засоби і психотропні

речовини, в Україні подвоїлась і у 2001 році становила 107,1 тис., з яких 5,4 тис. – неповнолітні, що створює безпосередню загрозу генофонду нації. Усе це говорить про жахливе становище сучасної молоді – майбутнього нашої держави.

Погоджуючись з А. Еркеновою, зазначимо, що відсутність сформованості в школярів культури здоров'я є однією з головних причин того, що більшість з них не мають уявлення про формування, збереження і зміцнення здоров'я, а також спрямованості на ведення здорового способу життя. У нашому розумінні «Культура здоров'я школяра – це інтегроване утворення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я у всіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному) та розумінні здоров'я як цінності».

2. Структурні компоненти моделі здоров'я

До структурних компонентів моделі були віднесені наступні: змістовний, мотиваційний та діяльнісний.

Змістовний компонент являє собою усвідомлення учнями сутності культури здоров'я, пізнання та засвоєння за весь період навчання у школі певного обсягу знань, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення здоров'я на духовному, психічному та фізичному рівнях.

Мотиваційний компонент включає в себе: розуміння школярем здоров'я (в усій його повноті) як найвищої цінності; вироблення світоглядних позицій відповідно кращих ідеалів надбаних людством; свідоме прагнення до повноцінного щасливого життя; спрямованість особистості школяра до культури здоров'я; бажання бути творцем свого сучасного й майбутнього; прагнення постійного вдосконалення, а також зростання в духовному, соціальному, психічному й фізичному планах.

Діяльнісний компонент характеризується виконанням та трансляцією ідей здорового способу життя у соціальному середовищі; засвоєнням школярем на практиці оздоровчих технологій, спрямованих на всі аспекти здоров'я (духовний, психічний та фізичний); побудовою, виконанням та удосконаленням протягом навчання у школі власної оздоровчої системи.

Зазначимо, що подані компоненти культури здоров'я не є чимось окремим, а, навпаки, доповнюють одне одного та являють собою єдине ціле.

Формування культури здоров'я школярів відповідно до моделі в сучасних середніх загальноосвітніх навчальних закладах нам видається цілком можливою за умови:

Відповідно запропонованої моделі, *формування культури здоров'я* учнів у сучасній середній загальноосвітній школі цілком доцільно здійснювати *за наступних умов*:

- формування в школярів знань з формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах за допомогою теоретичної частини програми з “Основи здоров'я та фізична культура” для молодших класів,

а також викладання навчального курсу “Основи здоров’я” для основної та старшої школи;

- застосування на заняттях з фізичної культури починаючи з молодших класів оздоровчих технологій, що впливають на духовний, психічний і фізичний аспекти здоров’я;
- здійснення протягом усього періоду навчання в школі моніторингу здоров’я;
- використання більш ефективних методів навчання учнів на заняттях з фізичної культури;
- надання школярам допомоги в побудові індивідуальної оздоровчої системи та її подальшому вдосконаленні;
- здійснення позакласних та позашкільних заходів переважно спрямованих на посилення мотивації учнів щодо формування, збереження й зміцнення здоров’я, всебічного оздоровлення школярів, а також озброєння додатковою інформацією з питань культури здоров’я.

3. Програма «Основи здоров’я»

Отже, формування культури здоров’я учнів передбачає перш за все озброєнням їх відповідними знаннями з питань здоров’я за допомогою яких у дитини формується певне уявлення про значення здоров’я у життя кожної людини, відповідальне ставлення до його збереження, а також знаннями певних оздоровчих технологій, їх застосування у практичній діяльності та ведення здорового способу життя.

Саме тому, теоретичній частині, тобто наданню школярам певної необхідної інформації з питань здоров’я, слід приділяти дуже важливе значення у навчально виховному процесі. У сучасних умовах реформування шкільної освіти, озброєння учнів необхідними знаннями у контексті формування, зміцнення та збереження здоров’я видається цілком можливим за допомогою якісного викладання навчальних предметів “Основи здоров’я” та “Фізична культура”.

У молодших класах навчальним планом середньої загальноосвітньої школи передбачено вивчення навчального предмету “Основи здоров’я та фізична культура”.

У теоретичній частині програми для молодших класів „Основи здоров’я та фізична культура” передбачається цікава та необхідна інформація з питань здорового способу життя. Разом з тим, слід зазначити, що при наданні подібної інформації учням у віці від 7 до 10 років слід бути особливо уважним, оскільки саме в цьому віці (у стінах школи) закладається фундамент, основа культури здоров’я учнів. У зазначеному віці дитина погано сприймає суху наукову інформацію яка засновується на наявності певних фактів чи закономірностей. Тому надто важливо, щоб для молодших школярів інформація з питань зміцнення та збереження здоров’я була цікавою, доступною та переконуючою.

Слід також зазначити, що запропонований матеріал не повинен (насаджуватися дитині), навпаки, слід намагатися щоб кожен учень

усвідомлював його важливість. Важливо також враховувати, що при відборі матеріалу, особливо, що стосується оздоровчих технологій, слід обов'язково звертати увагу, на його наукову обґрунтованість та доцільність відповідно віку школярів.

Надання учням основної та старшої школи необхідних знань з формування, зміцнення та збереження здоров'я відбувається переважно за рахунок нового навчального курсу “Основи здоров'я” та теоретичної частини предмету „Фізична культура”.

Навчальний курс “Основи здоров'я” – це інтегрований предмет (теоретичного напрямку), який було введено до інваріативної частини навчального плану загальноосвітньої школи з метою збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Його завданнями є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя й здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки.

Зміст програми структуровано за чотирма розділами:

– життя і здоров'я людини (у якому переважно подаються загальні відомості про здоров'я людини);

– фізична складова здоров'я (передбачає ознайомлення школярів з основами формування фізичного здоров'я: фізичний розвиток, правила загартування, особливості харчування, раціонально організований режим дня та ін);

– соціальна складова здоров'я (вміщує в себе знання стосовно прав і обов'язків учнівської молоді щодо свого здоров'я, також приділяється увага питанням профілактики шкідливих звичок, ВІЛ-інфікування, основам безпеки життєдіяльності і т.п.);

– психічна й духовна складові здоров'я (розкриває особливості попередження конфліктів, стресів та керування своїми емоціями з метою збереження здоров'я; приділяється увага основам духовного зростання особистості, самопізнання, самовиховання тощо).

Отже, як видно з програми, за змістом навчальний курс “Основи здоров'я” повною мірою спрямований на забезпечення реалізації змістовного та мотиваційного блоку формування культури здоров'я шкільної молоді, оскільки здатний озброювати школярів необхідними знаннями з формування, збереження і зміцнення здоров'я, сприяти розумінню сутності культури здоров'я, усвідомленню здоров'я як найвищої соціальної цінності. Але успіх, зрозуміло, багато в чому залежатиме від якості його викладання.

Достатньо значущим у вихованні здорових школярів є підбір найбільш ефективних методів навчання. Сучасні вчені, опитуючи школярів, що, на їхню думку, потрібно для поліпшення формування здоров'я дітей у школі, з'ясували, що на перше місце учні поставили необхідність у поліпшенні проведення уроків фізичної культури.

Надзвичайно важливе значення у вихованні здорової дитини в стінах школи завжди мав навчальний предмет “Фізична культура”. Відповідно до статті I Закону України “Про фізичну культуру і спорт” фізична культура –

“це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості”.

Отже, головне призначення фізичної культури є зміцнення здоров’я громадян своєї країни. Разом з тим відзначимо, що викладання фізичної культури в школі залишає бажати кращого, про що свідчать дані стосовно здоров’я школярів. У свою чергу, це пов’язано з тим, що фізичне виховання підростаючого покоління практично зведено до формування в школярів окремих рухових навичок і фізичних якостей, при цьому постулат про гармонійний розвиток і про єдність тілесного й духовного частіше є тільки зовнішнім, механічним. А. Чунаєв, висловлюючи свою думку з цього приводу, зазначає, що зміст фізичного виховання в школі, на жаль, ані спортом, ні здоровим способом життя, ні способом самовдосконалення.

Як справедливо стверджує В. Лях, при подібних підходах до здійснення завдань фізичного виховання фактично випадають такі важливі компоненти, як виховання ціннісних орієнтацій на фізичне й духовне вдосконалювання особистості, формування потреб і діючих мотивів занять фізичними вправами з урахуванням віку, статі, виховання моральних і вольових якостей, формування гуманістичних відносин, придбання досвіду спілкування тощо. Як наслідок, школярі недостатньо підготовлені, стосовно способів творчого застосування отриманих знань, умінь і навичок для підтримки високого рівня фізичної працездатності й стану здоров’я, самостійних занять у майбутньому житті.

Відсутність застосування на практиці оздоровчих технологій не дозволяє повною мірою здійснювати формування в школярів валеологічного світогляду, позитивного ставлення до збереження й зміцнення власного здоров’я. Нерідко подібні уроки стають причиною небажання школярів відвідувати заняття. Таке явище в наш час не є рідкістю, і пояснюється воно тим, що не кожен учень здатний виконати встановлені програмою нормативи, яким, на жаль, так багато приділяється уваги вчителями фізичного виховання, у той час як самі школярі залишаються за межею бажаної уваги до себе як особистості. Слід погодитись з Л. Лубишевою, що фізичною культурою ігноруються її психічна й соціокультурна сторони, що призводить до втрат освітньо - виховного процесу. Як справедливо відзначає В. Маслов, сучасна теорія навчання рухової дії в школі повинна стати педагогічною теорією, у центрі уваги якої будуть знаходитися не біологічний організм, не система безособових психофізіологічних механізмів, а особистість у єдності соціального й природного, духовного й тілесного. Немає ніякого сумніву в тім, що рухова активність на заняттях з фізичної культури й сьогодні є досить значущою, однак сучасні тенденції загальноосвітньої школи, а також стрімке погіршення здоров’я учнів у всіх аспектах припускає необхідність іншого розуміння та пошуку відповідних підходів до вирішення завдань з фізичної культури.

На сучасному етапі розвитку освіти метою викладання навчального предмета “Фізична культура” є “формування фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я школярів...”. У наш час спостерігаються поступові зміни щодо спрямованості фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Так, в інструктивно-методичних рекомендаціях щодо вивчення шкільної дисципліни “Фізична культура” у 2001/2002 навчальному році, а також у рекомендаціях на наступні роки зазначається, що зміцнення здоров'я дітей, крім виховання рухової культури та розвитку фізичних якостей, повинно бути пріоритетним напрямом предмета в середній загальноосвітній школі. А головним завданням предмета є формування культури здоров'я підрастаючого покоління, забезпечення гармонійного фізичного й духовного розвитку.

Разом з тим зазначається, що цим питанням на практиці й досі не приділяється достатньої уваги, що значною мірою залежить саме від учителя фізичного виховання.

Отже, сучасна навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів надає можливість учителям творчо планувати й застосовувати її матеріал з урахуванням контингенту учнів, їхньої фізичної підготовки та стану здоров'я. Сучасний напрям навчального предмета є дуже важливим, оскільки повною мірою дозволяє вчителям фізичного виховання застосовувати на заняттях з фізичної культури оздоровчі технології, які у свою чергу сприятимуть формуванню культури здоров'я шкільної молоді, а як результат – надбання міцного здоров'я. Сьогодні особливо гостро постає потреба в застосуванні під час занять з фізичної культури оздоровчих технологій, до яких ми відносимо: оздоровче дихання, самомасаж, загартовування, релаксацію, аутогенне тренування, методика словесно-образного, емоційно-вольового керування станом людини (СОЕВКС) Г. Ситіна та ін.

У наш час не можна обмежуватись лише руховою діяльністю, треба залучати учнів до використання всіх можливостей і засобів фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я, формування високого рівня культури здоров'я. Цього цілком можна досягти, якщо школярі матимуть можливість на практиці засвоїти оздоровчі технології, познайомитись з їхніми особливостями й корисним впливом. З погляду нових завдань виховання, на сучасному етапі, урахуваючи негативні тенденції щодо фізичного, психічного та духовного здоров'я дітей, фізична культура має стати не тільки тіловиховною, а й своєрідною філософією життя, у якій поєднувалися б високі поривання духу з відчуттям життя в усіх його проявах.

Слід зазначити, що навчання учнів молодших класів (1-4 класи) відзначається певною специфікою й ускладненнями. Це пов'язано з новим соціальним середовищем у яке попадає дитина, що як наслідок й виступає для неї стресогенним фактором. Підвищення психічного напруження дитини достатньо сильно впливає на її здоров'я як у фізичному так й у психічному та духовному планах. У зв'язку з цим дитина потребує особливої уваги з боку учителя. Педагог враховуючи вищезазначене повинен виявити ті проблеми

які виникли у дитини, можливі відхилення у здоров'ї і враховуючи індивідуальні особливості учня допомогти йому у підборі відповідних оздоровчих технологій, а також здійснювати контроль за їх правильним застосуванням.

Важливим у формуванні культури здоров'я школярів є також здійснення моніторингу всіх аспектів здоров'я учнів протягом усього періоду навчання в загальноосвітньому закладі. Здійснення безперервного дослідницького процесу стану здоров'я вихованців дасть змогу простежити його динаміку, і на цій основі здійснювати індивідуальний підхід у підборі найбільш сприятливих оздоровчих технологій, що є особливо важливим у побудові індивідуальної оздоровчої системи кожного школяра.

Незважаючи на те, що фізична культура дуже повільно, але набирає оздоровчої спрямованості, у вищевказаних рекомендаціях наголошується, що в школах й досі вкрай погано організована оздоровча та фізкультурно-оздоровча робота. Зауважимо, що правильно організована фізкультурно-оздоровча робота має дуже важливе значення у формуванні культури здоров'я школярів. Таким чином, наступною й необхідною умовою формування культури здоров'я учнів у середній загальноосвітній школі є організація позакласної діяльності оздоровчого спрямування.

Спираючись на концептуальні основи запропоновані В. Горащуком, до *позакласної діяльності*, спрямованої на формування культури здоров'я школярів, ми відносимо:

- організацію й проведення конференцій, олімпіад, вікторин, тематичних вечорів, присвячених питанням формування, збереження і зміцнення здоров'я;
- забезпечення гуртків “культури здоров'я”, методичних кутків та активу школи з метою пропаганди здорового способу життя;
- створення та обладнання кабінету культури здоров'я;
- здійснення профілактичних і фізкультурно-оздоровчих заходів;
- проведення семінарів з батьками з питань виховання здорової дитини в сім'ї та статевого виховання;
- тісна співпраця з місцевими медпрацівниками та представниками влади.

Таким чином, можна зробити висновок, що за допомогою якісного викладання навчального курсу “Основи здоров'я”, застосування на заняттях з фізичної культури оздоровчих технологій, здійснення позакласних та позашкільних заходів, переважно спрямованих на всебічне оздоровлення школярів сучасний учитель має можливість повною мірою сприяти вихованню повноцінної здорової молоді, формувати в неї високий рівень культури здоров'я.

Зміст програми для кожного класу структурується за такими розділами:

- 1) здоров'я людини;
- 2) фізична складова здоров'я;
- 3) соціальна складова здоров'я;

4) психічна та духовна складові здоров'я.

Зміст розділу «Здоров'я людини»

Основні поняття: «здоров'я», «складові здоров'я», «чинники здоров'я», «показники здоров'я», «здоровий спосіб життя», «безпека», «небезпека», «ризик».

Завдання розділу:

- формувати цілісне уявлення про здоров'я, безпеку й розвиток людини; взаємозв'язок здоров'я із способом життя і навколишнім середовищем; способи і методи збереження життя і зміцнення здоров'я;
- формувати ціннісне усвідомлення життя і здоров'я.

Зміст розділу «Фізична складова здоров'я»

- вплив природного і соціального середовища на ріст і розвиток дитини;
- чинники формування, збереження, зміцнення і відновлення фізичної складової здоров'я;
- методи попередження найпоширеніших соматичних та інфекційних захворювань;
- організацію різних видів діяльності школяра й активного відпочинку.

Спрямований на формування в учнів відповідних компетенцій – *вибору корисної для здоров'я їжі; самостійного виконання гігієнічних процедур та фізичних вправ; планування навчання і відпочинку; ціннісного ставлення до власного здоров'я.*

Розділ «Соціальна складова здоров'я»

Містить інформацію про:

- значення сім'ї для формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дитини;
- спілкування з членами родини однокласниками, однолітками, знайомими і незнайомими;
- толерантне ставлення до оточуючих;
- негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я; правила і настанови щодо безпечної життєдіяльності вдома, у школі, на вулиці, у транспорті, в громадських місцях, на відпочинку;
- методи надання само- і взаємодопомоги.

Змістовим наповненням розділу «Психічна і духовна складові здоров'я»

є

інформація про:

- емоції і настрої, що впливають на здоров'я;
- вплив звичок на здоров'я;
- необхідність формування характеру, пам'яті, уваги, волі і творчості;

- чинники, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня;
- народні звичаї, приказки і прислів'я про здоров'я;
- позитивну самооцінку, критичне мислення й приймати виважені рішення.

Життєві навички, що сприяють здоровому способу життя

I. Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю

<i>Різноманітність навичок</i>	<i>Результати навчальної діяльності</i>
Навички раціонального харчування	<ul style="list-style-type: none"> • дотримання режиму харчування; • вміння складати харчовий раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб та користі; • вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів
Навички рухової активності	<ul style="list-style-type: none"> • виконання ранкової зарядки; • регулярні заняття фізичною культурою, руховими іграми, фізичною працею
Режим праці та відпочинку	<ul style="list-style-type: none"> • вміння чергувати розумову та фізичну активність; • вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку
Санітарно-гігієнічні навички	<ul style="list-style-type: none"> • навички особистої гігієни; • вміння виконувати гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо)

II. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю

Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації	<ul style="list-style-type: none"> • вміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля; • вміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; • вміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; • навички впевненої поведінки, зокрема застережливих дій щодо ВІЛ/СНІДу
---	--

Навички спільної діяльності та співробітництва	<ul style="list-style-type: none"> • уміння працювати в «команді»; • уміння адекватно оцінювати свої здібності, свій внесок у спільну діяльність; • уміння визнавати внесок інших у спільну роботу
Навички ефективного спілкування	<ul style="list-style-type: none"> • уміння слухати; • уміння чітко висловлювати свої думки; • уміння виражати свої почуття; • уміння просити про послугу або допомогу; • володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); • адекватна реакція на критику
Навички співчуття	<ul style="list-style-type: none"> • уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; • уміння висловити це розуміння; • уміння зважати на почуття інших людей; • уміння допомагати та підтримувати
Навички розв'язування конфліктів	<ul style="list-style-type: none"> • уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; • уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; • уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів

III. Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю

Самоусвідомлення та самооцінка	<ul style="list-style-type: none"> • позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; • уміння реально оцінювати свої здібності та можливості; • адекватна самооцінка; • уміння адекватно сприймати оцінки інших людей;
Навички самоконтролю	<ul style="list-style-type: none"> • уміння правильно виражати свої почуття; • уміння контролювати прояви гніву; • уміння долати тривогу; • уміння переживати невдачі; • уміння раціонально планувати час
Мотивація успіху та тренування волі	<ul style="list-style-type: none"> • уміння зосереджуватися на досягненні мети; • розвиток наполегливості та працьовитості; • установки на успіх та віра в себе

Література

1. Абаскалова Н. П. Теорія і практика формування здорового образу життя учасників і студентів в системі „школа – вуз” : автореф. дис. на

соиск. учен. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 – „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 40 с.

2. Гонтаровська Н. Оздоровча програма у шкільній системі освіти // Директор школи. – 1999. – № 45.

3. Єресько О. В. Особливості змісту шкільного предмета “Основи здоров’я” / О. В. Єресько // Основи здоров’я і фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 8 – 11.

4. Кириленко С.В. Уроки здоров'я. – Х.: „Скорпіон”, 2004. – 88 с.

5. Отрощенко П.Г. Хочу быть здоровым. – Киев: Лыбидь, 1991.