

## ROLA NAUCZYCIELA W PROCESIE TWORZENIA SIĘ UMIEJĘTNOŚCI PROWADZIĆ ZDROWY STYL ŻYCIA

W artykule omawiane są główne założenia i elementy zdrowego stylu życia oraz rola nauczyciela przy formowaniu umiejętności prowadzenia zdrowego stylu życia wśród uczniów oraz profilaktyka społeczno-edukacyjna, w celu zapobiegania różnego rodzaju niebezpiecznych zachowań na wczesnych etapach, odchyłeń fizycznych, psychicznego i społecznego rozwoju dzieci i młodzieży, stan zdrowia i zachowanie.

**Słowa kluczowe:** zdrowy tryb życia, promowanie zdrowego stylu życia, nawyki zdrowego stylu życia, profilaktyka społeczno-edukacyjna.

### THE TEACHER'S ROLE IN THE FORMATION OF HEALTHY LIVING HABITS

The basics of the concepts and components of a healthy lifestyle, and the teacher's role in the formation of healthy lifestyles and school socio-pedagogical prophylaxis to prevent various types of dangerous behavior in the early stages of the variations in the physical. Mental and social development of children and youth, health and behavior.

**Key words :** healthy lifestyle, healthy lifestyles, healthy living skills, social and pedagogical prevention.

### РОЛЬ УЧИТЕЛЯ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Розглянуто основи концепції та компоненти здорового способу життя, і роль учителя на формування навичок здорового способу життя школярів та соціально-педагогічна профілактика з метою попередження різних видів небезпечної поведінки на ранніх стадіях відхилень у фізичному. Психічному і соціальному розвитку дітей і молоді, стані здоров'я і поведінці.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, навички здорового способу життя, соціально-педагогічна профілактика.

Постановка проблеми та її значення. У повсякденному житті спосіб життя є комбінацією вибору, випадку та наявних ресурсів.

Визначальним чинником у процесі формування способу життя є соціально-культурне середовище, причому більшість соціологів схильні вважати, що саме соціальна детермінанта є більш значимою порівняно з індивідуальною [3].

Раніше поняття здоровий спосіб життя (ЗСЖ) обмежувалося, в основному, необхідністю правильного харчування, фізичних вправ, відмови від вживання алкоголю та куріння. Програми формування здорового способу життя (ФЗСЖ) ґрунтуються на основному припущенні, що інформування та освіта можуть змінити спосіб життя. За останні роки розуміння здорового способу життя та його впливу на здоров'я значно змінилося [5].

У 1998 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) запропонувала нове визначення здорового способу життя (ЗСЖ), яке дозволило розширити перелік чинників, що впливають на формування здорового способу життя (ФЗСЖ). Відповідно до цього визначення, спосіб життя базується на певних способах поведінки, які формуються



**R. Valetska**  
doktor nauk medycznych  
docent katedry  
psychologii medycznej  
oraz  
bezpieczeństwa życia  
Wschodnioeuropejskiego  
Narodowego  
Uniwersytetu  
im. Lesi Ukrainki  
(m. Łuck, Ukraina)

внаслідок взаємодії особистісних характеристик індивідуума, його взаємодії з суспільством, а також соціо-економічних та екологічних умов життя. Таке визначення передбачає, що способи поведінки постійно змінюються відповідно до соціальних змін та змін навколишнього середовища. ВООЗ також висловлює думку, що заходи по ФЗСЖ повинні зосереджуватися не лише на стимулюванні змін у способі життя людини, але й змін соціальних та інших умов життя, які визначають її поведінку у навколишньому середовищі. ВООЗ вважає, що не існує одного оптимального способу життя, навпаки існує багато факторів, що визначають, який спосіб життя є найбільш прийнятним для кожного індивідуума [9].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Здоров'я людини, захворюваність, перебіг і наслідок хвороб, тривалість життя, робочий і творчий потенціал залежать від багатьох факторів, які об'єднуються в один потік інформації. До основних складових здорового способу життя належать: спосіб життя, культура, здоров'я в ієрархії потреб, мотивація, зворотні зв'язки, настанова на довге здорове життя, навчання здоров'ю [8].

Спосіб життя має велике значення для здоров'я людини. Він складається з чотирьох категорій: економічної (рівень життя), соціологічної (якість життя), соціально-психологічної (стиль життя) і соціально- економічної (устрій життя). Здоров'я людей значно залежить також від стилю й устрою життя, що зумовлені історичними традиціями, закріпленими у свідомості людей.

Багато поколінь наших предків жили у тісному зв'язку з природою, ритм їхнього життя залежав від часу доби, періоду року, Зараз люди живуть у ритмі виробничого циклу, стаючи тільки «користувачем» свого здоров'я, але не його «виробником». Збереження і відновлення здоров'я прямо залежить від рівня культури. Слід пам'ятати, що людина – суб'єкт і одночасно головний результат своєї діяльності. Культура з цієї точки зору – це самосвідомість, само виробництво людини у конкретних формах її матеріальної і духовної діяльності. Тому під культурою розуміють особливого виду ставлення – ставлення до самого себе, властиве тільки людині.

Культура – це не тільки сума знань, це поведінка і сукупність моральних засад. Людині передалися від пращурів знання про природу, про організм і, звичайно ж, про хвороби. Однак люди ведуть дуже неправильний спосіб життя: не дотримуються рухового режиму, переїдають, курять, зловживають алкоголем. Тому для здоров'я потрібні знання, які ввійшли б у повсякденну звичку людини.

Здоров'я в ієрархії потреб не завжди займає перше місце порівняно з речами та іншими матеріальними благами. Звичайно, здоров'я залежить від добробуту. Проте, для багатьох людей накопичення модних і дорогих речей стало ціллю всього життя. Заради цього вони нехтують фізичним і духовним удосконаленням, гармонійним розвитком особистості, знищують природу, забруднюють навколишнє середовище, чим шкодять своєму здоров'ю і здоров'ю майбутніх поколінь. Здоров'я повинне займати перше місце в ієрархії потреб людини.

Мотивування в основному визначає спосіб життя. Не можна стверджувати, що люди не розуміють значення здоров'я, не цінують його. Однак, на превеликий жаль, ціну здоров'я більшість усвідомлює лише тоді, коли воно значно втрачене. Тільки тоді (й то не завжди) виникає мотивування – вилікувати захворювання, стати здоровим. Для того щоб кожна людина була зацікавлена у зміцненні свого здоров'я, важливе значення мають матеріальні стимули. Наприклад, при платному лікуванні свідомість людини та її психологія буде спрямована на зміцнення здоров'я і дотримання здорового способу життя.

Зворотні зв'язки – т це важливий фактор ефективної діяльності численних безумовних і умовних реакцій, що забезпечують високу адаптацію до змінюваних умов зовнішнього середовища, Багато людей нерозумно і довго випробовують стійкість свого організму неправильним способом життя, алкоголем, нікотинном. І тільки через десятиліття

спрацьовують їхні зворотні зв'язки. Тоді вони перестають курити, зловживати алкоголем, проте уже буває запізно.

Слід пам'ятати, що зворотні зв'язки поволі реалізуються не тільки на негативні, але й на позитивні впливи. Наприклад, ефект ранкової гімнастики, заняття фізичною культурою і гартуванням організму проявляється не через декілька днів, а через місяць. Люди цього не розуміють і тому, не отримавши ефекту через декілька днів від корисних для здоров'я дій, вони припиняють їх. Сповільнена дія та довге не виявлення зворотних зв'язків – одна з головних причин негігієнічної поведінки людей, недооцінка здорового способу життя. Настанова на довге здорове життя – категорія суб'єктивна, водночас це важливий об'єктивний фактор здоров'я. У протилежному випадку людина думає тільки про хворобу, входить у неї, не мобілізує резерви свого організму – універсальні внутрішні ліки. Стародавній сірійський лікар А. Фаридж так звертався до хворого: «Дивись, нас троє: я, ти й хвороба. Якщо ти будеш на моєму боці, нам буде удвох легше подолати її». Фокусування на здоров'я підвищує захисні сили організму, що допомагає швидкому видужанню. Дуже важливо для людини зосередити увагу на довгому здоровому житті.

Навчання здоров'ю. Норм і навиків здорового способу життя спеціально ніде і ніколи не вчать Єдиним джерелом знань у цій ділянці є приклад батьків і санітарна освіта. Найкращі педагоги тут – це батьки. Навчити здоров'ю бажаючих – сьогодні першочергове завдання. Виховання загальної культури здоров'я – мета глобальна і віддалена Навчання здоров'ю треба поєднувати з працею, іграми, чим відновлюється єдність людини, її діяльності та проблеми здоров'я. Компоненти концепції «Здорового способу життя» передбачають такі види поведінки [6]:

ефективна поведінка визначається важливим показником здоров'я, допомагає людям справлятися із життєвими стресами та труднощами, не шукаючи вирішення проблеми у ризикованій поведінці;

навчання з основ здоров'я протягом всього періоду життя є частиною ЗСЖ;

безпечна та запобіжна поведінка вдома, в школі, на робочому місці, на вулиці є частиною ЗСЖ;

соціальна активність та волонтерство також зараз вважаються важливою складовою здорового способу життя;

розуміння мети, значення, душевності та надії у житті, пошуки свого місця та пошук сенсу життя кожним індивідумом – найважливіші елементи ЗСЖ.

Фактори, що впливають на формування навичок здорового життя школярів в межах школи:

моє здоров'я впливає на спосіб життя інших (СЖ) з точки зору передачі і спричинення захворювань, необхідності у піклуванні і підтримці, розповсюдження інфекції і епідемії;

дії вчителя впливають на спосіб життя (СЖ) школярів

Перефразовуючи відомий вираз «Не варто хвилюватися через те, що діти вас не слухають, а варто хвилюватися з того приводу, що вони весь час за вами спостерігають». Приклади дій, які впливають на спосіб життя дітей: - соціальна підтримка здорового способу життя;

- стереотипи поведінки дітей, родин і сусідів;

- створення фізичного середовища для здорового життя в дома та школі.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню [2].

Спосіб життя впливає й на фізичний стан здоров'я людини.

Оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвитку її тіла і забезпечує високий рівень функціонування систем організму. Це, у свою чергу, є умовою високої працездатності людини. На фізичне здоров'я позитивно впливає дотримання правил особистої гігієни, режиму навчання і відпочинку, правильного харчування, загартовування, а також ряд інших чинників, які зумовлюють позитивне функціонування організму [1].

Здоровий спосіб життя людини, позитивно впливаючи на стан її здоров'я, на її духовність, моральні орієнтири, формування певних рис характеру (наприклад, волі, оптимізму, цілеспрямованості) та інші якості, полегшує переборювання психоемоційних навантажень, стресових ситуацій, що свідчить, у свою чергу, про високий рівень її психічного здоров'я [7]. Підтриманню такого рівня сприяє, наприклад, релаксація, аутогенне тренування, метод словесно-образного емоційно-вольового управління станом людини. Духовне здоров'я та краса – нерозривні поняття, а краса – це гармонія всебічних якостей особистості, що забезпечує її цілісність.

Здоровий спосіб життя людини допомагає їй зрозуміти, у чому полягає сенс життя. Він виховує певною мірою співчуття, доброзичливість, терпимість до оточуючих, а також сприяє самореалізації особистості. Спосіб самореалізації школяра залежить від його устремлень, а також від шкали моральних цінностей, яка склалася в його уяві. Учителю, формуючи здоровий спосіб життя школярів, повинен звернути увагу на такі фактори:

- гармонійний розвиток фізичних і духовних сил дітей і юнацтва, гартування організму;
- творчу трудову діяльність (працю, що дає задоволення, радість);
- здоровий побут, міцну сім'ю, упорядковане житло, гігієнічне і психологічне середовище ;
- балансоване харчування ; забезпечення вітамінами, мікроелементами (співвідношення між білками, жирами та вуглеводами в раціоні школярів має бути 1:1:4;
- відпочинок щоденний, щотижневий, щорічний, активний і пасивний, фізичний і моральний, естетичний і емоційний, нормальний сон;
- легку фізичну працю, фізкультуру і спорт, туризм;
- достатність кисню – т свіже повітря вдома і в навчальному закладі, перебування на природі;
- оптимістичний настрій, позитивні емоції: радість, щастя, захоплення, кохання, упевненість;
- висока гігієнічна і медична культура, дотримання елементарних правил особистої гігієни;
- виконання рекомендацій і порад лікаря, турбота про здоров'я як про особисте суспільне багатство.

**Висновок.** Здоровий спосіб життя сприяє зміцненню соціального здоров'я особистості та суспільства в цілому. Він включає в себе цінності високого порядку, оскільки спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

Принципи профілактичної діяльності серед школярів слід побудувати на суб'єкт – об'єктивній взаємодії при формуванні знань та навичок, здібностей та мотивів свідомого вибору моделей формування здорового способу життя за допомогою: надання інформації; повідомлення про методи формування здорового способу життя; сприяння профілактичній діяльності; підтримки соціальних ініціатив; розроблення різноманітних моделей профілактичної освіти; рекомендування здорових видів активності у часи дозвілля;

науково-методологічної підтримки у застосуванні і розвитку медичних асоціацій взаємодії допомоги молоді й підліткам.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойченко Т. О. Валеологія в школі і вдома. Роль батьків у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я підлітків: посібник для батьків (пробне вид.) / Т. О. Бойченко та ін. – К. : Логос, 1999.
2. Богаданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. – Москва: ФиС, 1989.
3. Валецька Р.О. Основи валеології: підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. Кн., 2007.
4. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко– Киев : Здоровье, 1991.
5. Мартыненко А .В., Валентик Ю. В., Подлеский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты) / А .В. Мартыненко. – М. : Медицина, 1988.
6. Куценко И. В., Николаева Ю. П. Книга о здоровом образе жизни / И. В. Куценко. – Москва: ФиС, 1987.
7. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровым / Лозинский В. С. – Киев : Центр здоровья, 1993.
8. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій / О. І. Петрик. – Львів : Світ, 1993.
9. Формування здорового способу життя: стратегія. Навч. Посіб. Для слухачів курсу підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко (кер.), О. Вакуленко, Н. Комарова та ін. – К. : УІСД, 2000.

### THE TEACHER'S ROLE IN THE FORMATION OF HEALTHY LIVING HABITS

#### R. VALETSKA

Statement of the problem and its importance. In everyday life, the lifestyle is a combination of choice, occasion and available resources.

The determining factor in the formation of lifestyles is the socio-cultural environment, most sociologists tend to believe that social determinants is more important compared to individual [3].

Before the concept of a healthy lifestyle (HLS) has been limited mainly to the necessity of proper nutrition, exercise, refraining from alcohol and Smoking. The program of formation of a healthy lifestyle (FSSI) is based largely on the assumption that education can change lives. In recent years, the understanding of a healthy lifestyle and its impact on health has changed significantly [5].

In 1998 the world health organization (who) proposed a new definition of a healthy lifestyle (HLS), which allowed to expand the list of factors influencing the formation of a healthy lifestyle (FSSG). According to this definition, a style of life based on certain ways of behaving which are formed in the result of the interaction of personal characteristics of the individual, his social interactions, and socioeconomic and environmental living conditions. This definition assumes that behaviors are constantly changing depending on social changes and environmental changes. The who also expressed the view that measures FSSG must focus not only on encouraging changes in lifestyle, but also social changes and other living conditions that determine its behavior in the environment. Who believes that there is no one best lifestyle, on the contrary, there are many factors that determine what way of life is the most taken for each individual [9].

The main material and the justification of the results of the study. Health, incidence, course and consequence of disease, duration of life, work and creativity depend on many factors, which are combined into a single stream of information. The main components of a healthy

lifestyle include: lifestyle, culture, health in the hierarchy of needs, motivation, feedback, installation for a long healthy life, education health [8].

Lifestyle is of great importance for human health. It consists of four categories: economic (standard of living), social (quality of life), social psychological (lifestyle) and economic and social (lifestyle). People's health greatly depends on the style and way of life, which is due to the historical traditions enshrined in the minds of people.

Many generations of our ancestors lived in close connection with nature, the rhythm of their lives depended on time of day, season of the year, Now people live to the rhythm of the production cycle, becoming only "user" of his health, but not his "producer". The preservation and restoration of health depends on the level of culture. It should be remembered that man is the subject and simultaneously the main result of their activities. Culture from this perspective is consciousness, the production of specific forms of material and spiritual activities. Therefore, culture is understood as a special kind of relationship – a relationship to itself, peculiar only to man.

Culture is not only the amount of knowledge this behavior and a set of moral principles. Man passed on from ancestors knowledge about nature, about the body and, of course, about the disease. However, people lead a very unhealthy lifestyle: do not observe motor mode, overeat, smoke, abuse alcohol. Therefore, the need for health knowledge, which would have been in the daily habit of a person.

Health in the hierarchy of needs is not always ranked first compared with the clothes and other material goods. Of course, health is dependent on welfare. However, for many people, the accumulation of fashionable and expensive things has become a life goal. For this they neglect the physical and spiritual development, harmonious development of personality, destroy the nature, pollute the environment than harm their health and the health of future generations. Health should take first place in the hierarchy of human needs.

Motivation largely determines the way of life. It cannot be argued that people do not understand the importance of health, do not appreciate it. However, unfortunately, the price of most health conscious only when it is significantly lost. Only then (not always) there is a motivation to cure the disease and become healthy. Each person was interested in strengthening their health, the importance of material incentives. For example, in a full treatment of the human mind and its psychology will focus on health promotion and observance of a healthy lifestyle.

Feedback – t is an important factor in the effective activity of the many unconditional and conditional reactions, providing high adaptation to the changing conditions of the external environment, Many people are stupid and long test the resistance of your body unhealthy lifestyle, alcohol, nicotine. And only decades later fire their feedback. Then they cease to smoke, abuse alcohol, but it is too late.

Remember that feedback is slowly being implemented not only negative but also positive effects. For example, the effect of morning exercises, physical training and hardening of the body is manifested not in a few days, and a month. People do not understand and therefore, without receiving the effect of a few days of healthy actions, they stop them. Delayed action and long not identify feedbacks is one of the main reasons negge of people's behavior, to underestimate a healthy lifestyle. Installation for a long healthy life is a subjective category, at the same time it is an important objective of the health factor. Otherwise, the person thinks only about the disease, and enters it, does not mobilize the reserves of the organism – the universal internal medicine. Ancient Syrian doctor A. Faridi so treated to the patient, "Look, we are three: me, you and the disease. If you're on my side, we will be together easier to overcome it." Focusing on health raises protective forces of an organism that helps in faster recovery. Very important for a person to focus on long healthy life.

Training health. Norms and skills of a healthy lifestyle especially nowhere and never teach Only source of knowledge in this area is the example of parents and health education. The best teachers are parents. To teach health willing – today, the primary task. Education of the General

culture of health – the goal of global and distant Learning health must be combined with work, games, than recovering the unity of man, his activities and health problems. Components of the concept of "Healthy lifestyle" include such behaviours [6]:

- effective behavior is an important indicator of health, helps people to cope with life's stresses and difficulties, not looking for the solution of problems in high-risk behaviors;
- training on the basics of health during the whole period of life is part of a healthy lifestyle;
- safe and safety behavior in the home, school, workplace, on the street is part of a healthy lifestyle;
- social activity and volunteering are also now considered an important component of a healthy lifestyle;
- understanding of the purpose, value, spirituality and hope in life, finding your place and finding the meaning of life each individual is the most important elements of a healthy lifestyle.

Factors influencing the formation of skills of a healthy lifestyle of pupils within the school:

- my health affects the way of life of other (SG) from the point of view of transmission and of causing diseases, the need for care and support, the spread of infection and epidemics;
- the teacher's actions affect the way of life (SG) students

To paraphrase a famous the expression "do Not worry due to the fact that children do not listen, and worry over the fact that they are all the time watching you". Examples of actions that affect the lifestyles of children: social support for healthy lifestyle;

- the behaviors of the children, families, and neighbors;
- creating a physical environment for healthy lifestyles at home and school.

A healthy lifestyle requires knowledge and adherence to study and rest, the rules of nutrition and personal hygiene, the definition and enforcement of physical exercises that provide optimal motor mode, as well as awareness of the harmfulness of drug use, alcohol, tobacco. Of great importance is the correct choice of individual health systems or their combination and practical use for the purpose of strengthening of health (self-massage, hardening, breathing exercises, autogenic training, etc).

Adherence to a healthy lifestyle affects the formation, preservation, conservation and promotion of health, promotes intellectual and spiritual development of the individual, successful learning [2].

Lifestyle has an impact on physical health.

Optimal motor mode contributes to the harmonious development of the body and provides a high level of functioning systems of the body. This, in turn, is a prerequisite for high efficiency. On physical health is positively influenced by the observance of rules of personal hygiene, mode of study and rest, proper nutrition, hardening, as well as a number of other factors that contribute to the positive functioning of the body [1].

A healthy lifestyle, has a positive effect on her health, her spirituality, moral compass, the formation of certain traits (e.g., freedom, optimism, commitment and other qualities, facilitates overcoming mental and emotional stress, stressful situations, reflecting, in turn, a high level of mental health □7[ to Maintain this level contributes, for example, relaxation, autogenic training, a method of verbal-shaped emotional-volitional control the state of a person. Spiritual health and beauty are inseparable concepts, but beauty is the harmony of the all-round qualities of personality that ensures its integrity. A healthy lifestyle helps her to understand what is the meaning of life. He cultivates to some extent the sympathy, kindness, tolerance for others, and promotes self-realization. Method of self realization depends on his aspirations, and the scale of moral values that has developed in his imagination. The teacher, forming a healthy lifestyle pupils should pay attention to such factors:

- harmonious development of physical and spiritual strength of children and youth, hardening of the body;
- creative work (a work that gives pleasure, joy);

- healthy lifestyle, strong family, comfortable housing, hygienic and psychological environment ;
- balanced food, providing vitamins, trace elements (ratio between proteins, fats and carbohydrates in the diet of schoolchildren should be 1:1:4);
- leisure daily, weekly, annual, active and passive, physical and moral, aesthetic and emotional, normal sleep;
- light physical work, physical culture and sport, tourism;
- sufficiency of oxygen – tons of fresh air at home and in school, stay in nature;
- optimistic, positive emotions: joy, happiness, admiration, love, confidence;
- high hygienic and medical culture, the observance of the elementary rules of personal hygiene;
- recommendations and tips physician, health care as a personal social wealth.

**Conclusion.** A healthy lifestyle promotes social health of individuals and society in General, It includes the values of high order, since it is aimed at humanizing and intensification of human activity, improve individual qualities of the person.

The principles of prevention activities among school students should build on the subject – objective interaction in the formation of knowledge and skills, abilities and motives of conscious choice models for the formation of a healthy lifestyle through: the provision of information; reports of methods of formation of a healthy lifestyle; the promotion of prevention activities; support of social initiatives; the development of different models of prevention education; recommendations healthy activity during leisure activities; scientific and methodological support in the use and development of the medical associations of the interaction between young people and adolescents.

#### REFERENCE:

1. Бойченко Т. О. Валеологія в школі і вдома. Роль батьків у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я підлітків: посібник для батьків (пробне вид.) / Т. О. Бойченко та ін. – К. : Логос, 1999.
2. Богаданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. – Москва: ФиС, 1989.
3. Валецька Р.О. Основи валеології: підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. Кн..., 2007.
4. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко– Киев : Здоровье, 1991.
5. Мартыненко А .В., Валентик Ю. В., Подлеский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты) / А .В. Мартыненко. – М. : Медицина, 1988.
6. Куценко И. В., Николаева Ю. П. Книга о здоровом образе жизни / И. В. Куценко. – Москва: ФиС, 1987.
7. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровым / Лозинский В. С. – Киев : Центр здоровья, 1993.
8. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій / О. І. Петрик. – Львів : Світ, 1993.
9. Формування здорового способу життя: стратегія. Навч. Посіб. Для слухачів курсі підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко (кер.), О. Вакуленко, Н. Комарова та ін. – К. : УІСД, 2000.