

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

Факультет філософський

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 № __ від “_” ____ 2019 р.

м. Івано-Франківськ - 2019

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
E-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	
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. Дана дисципліна передбачає виховні, освітні, розвиваючі та оздоровчі заходи, що дасть можливість закріпити пріоритет здоров'я як цінності в життєвій ієрархії цінностей особистості; сформувати стійку позитивну мотивацію щодо свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей; сформувати потребу і сталу мотивацію на дотримання здорового способу життя; активну життєву позицію; розвивати особистісні життєві навички здорового способу життя; сприяти самопізнанню, самовихованню, самоосвіті студентів та сформувати у них в цьому потребу.	
3. Мета та цілі курсу	
Сформувати 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. Сформувати уявлення щодо способу життя та його вплив на здоров'я людини з подальшим формулюванням рекомендацій щодо раціоналізації здорового способу життя. Ознайомити із загальною характеристикою шкідливих звичок та їх вплив на здоров'я та поведінку людини.	
4. Результати навчання (компетентності)	
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. 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. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

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

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення), розробляти та проводити психологічні тренінги в рамках програм мотивації здорового способу життя

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				16	
семінарські заняття / практичні / лабораторні				18	
самостійна робота				60	
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність		Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий	
7	психологія		4	вибірковий	
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, семінар	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. Галустян та ін. – К.: Держ. Ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 160/212 с.	2/2	10 б. (вибірково , під час опитуванн я на семінарі); 10 б – за підготовку і презентаці ю повідомле ння	На протязі 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 процесі : програма-практикум : [наук.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К. : Наук. світ, 2012.–99 с	2/2	10 б. (вибірково , під час опитуванн я на семінарі); 10 б – за підготовку і презентаці ю повідомле ння	На протязі семестру

3. 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. І. Мушкевич [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	На протязі семестру
4. Основні теорії, напрями, принципи, методи формування здорового способу життя	Лекція, семінар	1. 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. :	2/2	10 б. (вибірково, під час опитування на семінарі); 10 б – контроль знань	На протязі семестру

		ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. – 152 с.			
5.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. Жаліло та 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	На протязі семестру
6.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. Волошко. – К. : Наук. світ, 2012.–99 с. 3.Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан,	2/2	10 б. (вибірково , під час опитування на семінарі); 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення	На протязі семестру

		Г.В. Ложкін, М.ІМушкевич [за ред. І. Я. Коцана]. - Луцьк :ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. -352 с			
7.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.	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. 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. 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.). 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	2/2	10 б. (вибірково , під час опитуванн я на семінарі); 10 б – за підготовку і презентаці ю повідомле ння	На протязі семестру

8.Психодіагностика стану здоров'я особистості. Методи та способи підвищення мотивації до ЗСЖ. Отавська Хартія як узагальнена теоретична модель діяльності з ФЗСЖ. Державна політика щодо формування ЗСЖ молоді.	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. Волошко. – К. : Наук. світ, 2012. – 99 с. 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	2/2	10 б. (вибірково, під час опитування на семінарі); 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення	На протязі семестру
9. Стан здоров'я молоді. Збереження репродуктивного здоров'я молоді. Проблеми наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління. Фізичне здоров'я молоді.	семінар	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.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	2	10 б. (вибірково, під час опитування на семінарі); 10 б – контроль знань	На протязі семестру
6. Система оцінювання курсу					
Загальна система оцінювання курсу		Максимальна кількість отриманих балів – 100, з яких 50 балів – це максимальний результат за екзамен, а інші 50 балів розподіляються за проміжне оцінювання (де 10 –			

	максим. бал) наступним чином : «відмінно» - відповідь із теоретичного матеріалу повна, логічно збудована, заснована на правильному тлумаченні понятійного апарату; грамотно використана професійна термінологія; теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, необхідні практичні навички роботи із матеріалом сформовані, всі передбачені програмою завдання виконані; «дуже добре» - відповідь із теоретичного матеріалу недостатньо повна, але переконливо збудована і добре викладена, є окремі неточності в понятійному апараті; теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом, в основному, сформовані, всі передбачені програмою завдання виконані; «добре» - відповідь із теоретичного матеріалу неповна, заснована на окремих уривчастих відомостях, не створює повної картини знання матеріалу; теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, деякі практичні навички роботи із засвоєним матеріалом сформовані недостатньо, всі передбачені програмою завдання виконані; «задовільно» - теоретичний зміст курсу засвоєний частково, але прогалини не мають суттєвого характеру, необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом, в основному, сформовані, більшість передбачених програмою завдань виконані; «достатньо» - теоретичний зміст курсу засвоєний частково, практичні навички роботи сформовані не в повній мірі, більшість з передбачених програмою завдань не виконані; «незадовільно» - теоретичний зміст курсу не засвоєний, необхідні практичні навички роботи не сформовані, усі виконані завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до підвищення якості виконання навчальних завдань Залік Зараховано Студент засвоїв основні теми курсу, успішно виконав всі практичні та індивідуальні завдання. Вміє застосовувати здобуті знання на практиці. Може допускати неточності в формулюванні відповідей. Незараховано Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Практичні навички на рівні розпізнавання.
Вимоги до письмової роботи	Написання письмової роботи є вимогою одного із практичних занять і проміжною формою контролю оцінювання знань. У письмовій роботі студент повинен

	представити вміння аналізувати літературу до теми, розуміння даної теми, коротко розкрити зміст поставленого питання.
Семінарські заняття	Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення. Психологія здоров'я – історія, наукові та соціальні передумови виокремлення нової прикладної галузі психології. Зміна парадигми здоров'я, хвороби та охорони здоров'я. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров'я. Методи та проблеми дослідження у психології здоров'я. Основні теоретичні підходи у психології здоров'я. Психофізіологічні підходи у психології здоров'я. Когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я. Клінічна психологія і психологія здоров'я. Екзистенціо-психологічний підхід у психології здоров'я. Соціально-психологічні аспекти впливу середовища і психологія здоров'я. Системно-родинний підхід у психології здоров'я. Холістичний підхід у психології здоров'я. Моделі формування здоров'яорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя. Стиль життя і здоров'я. Зв'язок здоров'я та поведінки. Застосування моделей формування здоров'яорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя. Розробка та презентація програм формування здорового способу життя. Біхевіоральний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я та медицині. Зв'язок здоров'я і поведінки. Здоров'яорієнтована поведінка: дефініція та види. Дослідження поведінки здоров'я. Соціодемографічні, культуральні та індивідуальні детермінанти здоров'я Розробка програм мотивації здорового способу життя Застосування моделей формування здоров'яорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя. Розробка та презентація програм формування здорового способу життя. Психологічні аспекти профілактики СНІДу. Соціально-психологічні аспекти СНІДу. Вірус імунodefіциту і СНІД. Шляхи передачі ВІЛ. Чинники ризику СНІД. Психосоціальні концепції СНІДу. Психосоціальна терапія хворих на СНІД. Соціально-психологічні аспекти проблеми СНІДу. Біоетичні аспекти проблеми СНІДу. Психологічні аспекти організації та проведення діагностики СНІДу. Когнітивно-біхевіоральні підходи у профілактиці СНІДу.

	. Промоція здоров'я Актуальні проблеми промоції здоров'я. Стиль життя і здоров'я. Дефініція поняття “стиль життя”, визначення ВООЗ. Зв'язок стилю життя і здоров'я. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя. Харчування і контроль ваги тіла: гліюкостатична теорія; теорія норми; надмірна вага та здоров'я. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії. Фізична активність і здоров'я. Стиль життя та uzалежнення Психологічна проблематика uzалежнення від алкоголю та наркотиків. Uzалежнення від психоактивних речовин: uzалежнення фізичне і толерантність. Психологічні аспекти тютюнопаління: як починається тютюнопаління; запобігання тютюнопаління. Uzалежнення від алкоголю та “побутовий алкоголізм”: біопсихосоціальна проблема алкоголізму; запобігання та лікування алкоголізму; програма Анонімних алкоголіків; когнітивні підходи до профілактики uzалежнень; концепція uzалежнення в контексті психології Я; стратегічно-структуральна психотерапія uzалежнень.
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент допускається до заліку лише у випадку здачі всіх практичних занять (в т.ч. написання письмової роботи).
7. Політика курсу	
Відповідно до вимог Національної рамки кваліфікацій для освітнього рівня «бакалавр» програмні вимоги навчальної дисципліни спрямовані на досягнення шостого (6) кваліфікаційного рівня (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 червня 2019 року № 509 «Про внесення змін у додаток до постанови Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/509-2019-%D0%BF#n5), який передбачає здатність особи розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. Тому, політику курсу спрямована на те, щоб забезпечити студентам здобуття знань, умінь та розуміння, що відносяться до галузі психологічної освіти, що дасть їм можливість виконувати свою роботу самостійно. Акцентується увага на забезпеченні підготовки професійних здібностей щодо самоорганізації, вміння самонавчатись, розвинути аналітичне та критичне мислення, приймати обґрунтовані рішення, здійснювати оцінювання та забезпечення якості виконаних робіт. 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.	
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.ІМушкевич [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. Галустян. – 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 інш. – 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 невідмінна 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. Галусян 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