

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТА: ІСТОРІЯ, СЬОГОДЕННЯ, ПЕРСПЕКТИВИ

У статті розглянуто шлях та етапи становлення проблеми здоров'я, здоров'язбереження, здоров'язберігаючої освіти. Розкрито суть понять „здоров'язбережувальна освіта”, „здоров'я”, „культура здоров'я”, „здоровий спосіб життя”, „здоров'язберігаючі освітні технології”, „оздоровчі технології”. Окреслено зв'язки між поняттями здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження та здоров'язбережувальна педагогіка, сформульовано завдання здоров'язбережувальної освіти, як пріоритетної на сьогодні в Україні. З'ясовано рівень значущості здоров'язбережувальних технологій в цілому та визначено місце здоров'язбережувальних освітніх технологій у сучасному освітньому процесі та їх роль у формуванні здоров'язбережувальної компетентності молоді.

Ключові слова: здоров'я, здоров'я людини, культура здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігальні освітні технології, здоров'язбережувальна освіта.

В статье рассмотрен путь и этапы становления проблемы здоровья, здоровьесбережения, здоровьесберегающего образования. Раскрыта суть понятий „здоровьесберегающее образование”, „здоровье”, „культура здоровья”, „здоровый образ жизни”, „здоровьесберегающие образовательные технологии”, „оздоровительные технологии”. Очерчены связи между понятиями здоровья, здоровый образ жизни, здоровьесбережение и здоровьесберегающая педагогика, сформулировано задание здоровьесберегающего образования как приоритетного на сегодня в Украине. Выяснен уровень значимости здоровьесберегательных технологий – и определено место именно здоровьесберегательных образовательных технологий в современном образовательном процессе и их роль в формировании здоровьесберегающей компетентности молодежи.

Ключевые слова: здоровье, здоровье человека, культура здоровья, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие образовательные технологии, здоровьесберегающее образование.

The article considers the way and stages of establishing the issues of health, health protection, health-saving education. The essence of notions „health-saving education”, „health”, „health culture”, „healthy way of life”, „health-saving educational technologies”, „health-promoting technologies” is disclosed. The relations between the notions of „health”, „healthy way of life”, „health protection”, „health-saving pedagogy” are highlighted, the task of the health-saving education as a top-priority in our country is formulated. The level of importance of health-saving technologies in general is determined and the place of health-saving educational technologies in the modern process and their role in forming the youth health-saving competence is clarified.

Key words: health, human health, health culture, healthy way of life, health-saving educational technologies, health-saving education.

Аналіз психолого-педагогічних надбань вітчизняних та зарубіжних учених із питань формування культури здорової поведінки та збереження здоров'я серед дітей та підлітків виявляє, що цю проблему досліджували Р. Айзман, Г. Апанасенко, Е. Казин, Н. Башавець, В. Бобрицька, Н. Завидівська, Б. Зисманов, Г. Кривошеєва, В. Валенський, З. Литвинова, О. Трещева та багато інших.

Системі організації здоров'язбережувальної освіти в загальноосвітніх закладах й у вищих навчальних закладах присвячували свої наукові праці Г. Зайцев, І. Аносов, С. Абдуліна, М. Безруких, А. Белкін, Л. Виготський. Сутність здоров'язбережувальної педагогіки розкрита в працях В. Базарного. Теоретико-методологічні засади здоров'язберігаючої педагогіки висвітлено у працях А. Здравомислова, Н. Смирнова, Л. Сущенко та інших. Проблеми в підготовці майбутніх педагогічних кадрів до здоров'язбережувальної діяльності, інноваційність у освіті, варіативність змісту освіти та

різноманіття наявних технологій навчання знаходять відображення в роботах Н. Абаскалова, М. Березина, М. Мельникова, В. Оржеховської, О. Овчарук.

Метою статті, що є частиною нашого дослідження, є аналіз основних аспектів здоров'язберігаючої освіти та здоров'язбережувальних освітніх технологій на сучасному етапі педагогічної науки та загальної середньої освіти.

Ідея гармонійного, всебічного та здорового розвитку підростаючого покоління турбує людство з давніх часів. У Стародавній Греції значну увагу приділялась гігієні тіла, фізичним вправам, загартовуванню. Ще Піфагор пропонував використовувати музику, танці та поезію для попередження душевних розладів. Він стверджував, що під впливом мистецтва „відбувається лікування людських вад і пристрастей та відновлюється гармонія душевних здібностей”.

За часів Я. Коменського, Дж. Локка, Ж. Руссо, І. Песталоцці проблема здоров'язбереження учнів розглядалася з погляду дидактики, що узгоджувалися принципам природовідповідності, тобто побудови процесу виховання і навчання відповідно до особливостей людської природи, законів її розвитку [1, с. 34].

У педагогічній антропології К. Ушинський розкрив фізіологічні і психологічні процеси навчання, на основі яких сформулював низку дидактичних принципів: як-от природовідповідність; свідомість і активність; наочність; послідовність і систематичність; доступність („відсутність надмірної напруженості чи надмірної легкості”); міцність („твердість”).

В. Бехтерев у роботі „Особистість і умови розвитку її здоров'я” довів залежність формування здоров'я від умов роботи дитини в школі. Цікавим, на наш погляд, є й висновок, зроблений В. Бехтеревим, – раціональне виховання має розвивати в дитині „той бадьорий дух, який так необхідний для боротьби з життєвими негараздами”. Цей висновок дуже актуальний і сьогодні, особливо в організації здоров'язбережувальної освіти.

Радянський період в освіті характеризувався такими принципами, як загальність, безкоштовність, обов'язковість. Акцент робили набуванні учнями знань, вмінь, навичок. Саме в цей період питання охорони здоров'я починає розглядатися з позиції жорсткого контролю над дотриманням санітарно-гігієнічних норм. У перелік функціональних обов'язків керівника школи входив контроль над забезпеченням виконання санітарно-гігієнічних правил і норм у навчально-виховному процесі.

Проблема здоров'я учнів і вплив на нього навчального процесу висвітлена в дослідженнях відомого радянського педагога В. Сухомлинського, який зазначав, що приблизно у 85% всіх невстигаючих учнів головна причина відставання в навчанні – поганий стан здоров'я, тобто захворювання, найчастіше зовсім непомітне і яке піддається лікуванню лише спільними зусиллями батьків, лікаря та вчителя [2, с. 78]. Вирішення проблеми здоров'язбереження учнів в той період повинен був учитель – професіонал, який мав поєднувати у своїй діяльності гігієнічно правильно організований педагогічний процес із індивідуальним підходом до кожного учасника освітнього процесу [3, с. 18].

Війна та тяжкі повоєнні роки ХХ століття також відзначилися в освіті як проблемні стосовно здоров'я учнівської молоді. Помалу набирає обертів орієнтованість на здоровий спосіб життя, створення оздоровчої атмосфери навчального закладу. Спроби залучити працівників освіти до проблематики здорового способу життя не принесли особливих успіхів через те, що дослідження у цій галузі не мали чітких моделей та механізмів впровадження, лишалась необґрунтованою система заходів (на рівні інтеграції медицини, педагогіки та психології). І до цього часу часто параметри гігієнічного портрета навчального закладу належать до сфери діяльності санітарно-епідеміологічної станції, лікаря, в кращому випадку – класного керівника, вчителя фізичної культури і директора школи. Решта педагогів відповідальність за здоров'я дітей нібито й не несуть [4, с. 73]. Це призводить до часткового виокремлення здоров'язбереження з єдиного освітнього простору, що є неприпустимим, бо здоров'я потрібне як на уроках фізкультури, так і на уроках мови чи малювання.

Перш ніж визначити сучасні підходи до розуміння феномену здоров'я та формування моделі поведінки шкільної молоді, зорієнтованої на збереження здоров'я, необхідно дати вичерпне визначення цього терміна. Слово „здоров'я” є одним із найбільш уживаних, яке

використовує людина. Навіть при зустрічах і прощаннях ми вживаємо форми: „здрастуйте“, „будьте здорові“ та інші. Але що ж таке „здоров’я“? Найпростіша відповідь здоров’я – це відсутність хвороб. На тривалість життя впливає безліч різноманітних чинників. Деякі з них – навколишнє середовище, генетична схильність – важко піддаються контролю, але все одно можна зробити багато чого, щоб прожити якісне здорове життя. Відомо, що здоров’я людини на 10-20% залежить від спадковості, 10-20% – від стану навколишнього середовища, 8-12% – від рівня охорони здоров’я і 50-70% – від способу життя [9, с. 28].

На думку соціолога Є. Гольдсміт, здоров’я – такий стан, що дає можливість зберігати гарне самопочуття після хімічних, фізичних, інфекційних, психологічних і соціальних впливів [10, с. 57].

Г. Зайцев пропонує три рівні ціннісного сенсу „здоров’я“ і „хвороби“:

1) біологічний – початкове здоров’я – досконалість саморегуляції організму; гармонія фізіологічних процесів; максимум адаптації, як наслідок.

2) соціальний – міра соціальної активності; діяльнісне ставлення до світу.

3) особистісний, психологічний – здоров’я є не відсутність хвороби, а швидше заперечення її в сенсі подолання, так як здоров’я – не тільки стан організму, але й „стратегія життя людини“.

Отже, існує безліч визначень здоров’я, найбільш повним, на нашу думку, можна вважати наступне: „Це такий стан організму і психіки, який дозволяє людині успішно функціонувати, відчувати себе комфортно і незалежно від життєвих ситуацій“.

У сучасній науковій літературі прийнято виділяти декілька компонентів (видів) здоров’я:

1. Соматичне здоров’я – поточний стан органів та систем організму людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінантними на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, а, по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу.

2. Фізичне здоров’я – рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

3. Психічне здоров’я – стан психіки, основу якого складає загальний душевний комфорт, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан зумовлено як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їхнього задоволення.

4. Моральне здоров’я – комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфер, а також потреб життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Під моральним здоров’ям варто розуміти духовність людини, тому що воно пов’язане з загальнолюдськими істинами добра і краси [11, с. 53].

Загалом можна вважати, що критеріями здоров’я є: для фізичного здоров’я – *я можу*; для психічного – *я хочу*; для морального – *я повинен*.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ) „Здоров’я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів“. Йдеться про три види здоров’я: про здоров’я фізичне, психічне й моральне (соціальне).

Здорова і духовно розвинена людина щаслива: вона відмінно себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення, досягнення молодості духу й внутрішньої краси. Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв’язку та взаємодії психічних і фізичних сил організму. Їхня гармонія підвищує резерви здоров’я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя.

Поняття „здоров’я людини“, на перший погляд, видається простим і ясным. Здорова людина переважно не замислюється над значенням цього стану. Не випадково Ф. Енгельс свого часу наголошував: „Здоров’я – це те, про що ми згадуємо, коли його немає“. „Здоров’я“ і „хвороба“ людини являють собою похідні навколишнього середовища. Здоров’я не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом дії соціальних та природних чинників, наслідком впливу навколишнього середовища на

організм як біологічну систему, а також свідомої орієнтації індивіда на ведення здорового способу життя.

Спрямованість людини на здоров'я можлива через здоровий спосіб життя. Здоров'я не з'являється саме собою, воно формується, зміцнюється або, навпаки, нещадно руйнується в процесі життя і життєдіяльності людини. Першоосновою здоров'я є поведінка в сімейному оточенні, а згодом педагогічний вплив під час соціалізації особистості. Як стверджує І. Брехман, сутність педагогічного компонента у валеологічному забезпеченні життєдіяльності полягає у навчанні здоров'ю з раннього віку [12, с. 23].

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх творчого довголіття. Але, на жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих наукою норм здорового способу життя. Здоровий спосіб життя, на думку академіка Н. Амосова, включає в себе наступні основні компоненти: правильне і раціональне харчування; рухову активність; позитивні емоції; загартування; попередження формування згубних звичок, трудову діяльність [9, с. 19].

До складників здорового способу життя належать: рухова активність (не менше 30 хвилин на день); позитивні емоції (радість, щастя, задоволеність життям, доброта); загартування включає безліч різних процедур, комплексів вправ, які сприяють зміцненню фізичної витривалості. Раціональний режим праці і відпочинку – також є необхідним компонентом здорового способу життя. Правильне й суворе дотримання режиму виробляється чіткий ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці, яка є неодмінною і природною умовою життя. Праця дає людині радість творчості, самоствердження, виховує в ній цілеспрямованість, завзятість, свідоме ставлення до оточення.

Ще одним компонентом здорового способу життя є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці руйнівники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї молоді й на здоров'ї майбутніх дітей. Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від паління, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Здорова людина активно прагне до духовної краси і фізичної досконалості. З іншого боку, вдосконалення фізичного та духовного розвитку людини сприяє підвищенню резервів його здоров'я, створює сприятливі умови для максимального творчого самовираження гармонійно розвинутої особистості [9, с. 32].

Отже, проаналізований матеріал дає змогу стверджувати, що здоровий спосіб життя – це плідна трудова діяльність, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок і, звичайно ж, загартування, тобто комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх творчого довголіття.

Спираючись на аналіз наукових досліджень та відповідних визначень, здоров'язбережувальну освіту, що забезпечує формування принципу здорового способу життя, ми розглядаємо як процес виховання і навчання, результатом якого має стати рівень освіченості (знання, вміння, навички) та виховання (потреби, переконання, звички) кожного учасника навчального процесу, досягнути без шкоди своєму здоров'ю.

Однак виникає певна психологічна проблема, що стосується того, коли варто розпочинати здоровий спосіб життя. Молодь здебільшого обізнана в шкідливості певних звичок (паління, переїдання, алкоголь), але найчастіше у молодих людей немає сили волі, не вистачає психологічного самовпливу, щоб сказати собі „я це припиняю сьогодні“, „я це припиняю зараз“, найчастіше можна почути „я це припиняю робити завтра...“. А так, як те чи інше освітнє середовище є найближчим до молоді, то саме через нього потрібно переконувати, що тільки „сьогодні“, тільки „зараз“ ще можливо поліпшити і зберегти її здоров'я, адже „завтра“ може й не бути. З огляду на викладене дослідження Г. Серікова, С. Серікова, Т. Орехова та інших доводять що найбільш перспективною є спрямованість на збереження здоров'я молоді шляхом організації здоров'язбережувальної освіти.

Представниками цього напряму педагогічної думки сформульована актуальність цілеспрямованого здійснення всіма учасниками освітнього процесу спеціальних заходів, що сприяють принаймні непогіршенню їхнього здоров'я і ведуть до його зміцнення та поліпшення. Уведений термін „здоров'язбереження” розуміють як єдність заходів, що вживаються учасниками освіти і спрямовані на поліпшення (не погіршення) здоров'я у них самих і в їхніх партнерів, а також на зростання якості освіченості та професійної кваліфікації.

Наукою доведено, що найбільш ефективним може бути освітній процес, який реалізується через освітні технології. Отже, здоров'язбережувальна освіта має бути реалізована через здоров'язбережувальні освітні технології.

Термін „здоров'язбережувальні освітні технології” можна розглядати як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її „сертифікат безпеки для здоров'я” і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх здоров'язбережувальною ознакою [13, с. 5].

Перед людиною, яка усвідомила відповідальність за власне здоров'я, відчула потребу піклуватися про нього, постає питання: „Як це грамотно зробити? ”. Адже займатися зміцненням здоров'я непридатними засобами – „собі дорожче” [14, с. 82]. У випадку охорони здоров'я справедливим є твердження: „Краще не робити ніяк, ніж робити неправильно! ” Але як правильно? Навчити дитину, молоду людину загальним принципам, сучасним системам і методам охорони й зміцнення здоров'я, безумовно, – завдання освітніх установ [15, с. 59]. За консультаціями з окремих проблем, за коригуванням оздоровчої програми з урахуванням індивідуальних особливостей, із метою відновлення здоров'я людина повинна звернутися до медика – фахівця з питань здоров'я. Отже, сучасне суспільство визначає для людини найважливішу мету, пріоритетне завдання – самому навчитися не хворіти, бути здоровим. Для системи освіти ця задача трансформується у використання для досягнення цієї мети технологій, якими якраз має володіти компетентний педагог.

Серед здоров'язбережувальних технологій, що застосовуються у системі освіти, можна виділити кілька груп, у яких використовуються різні підходи, методи і форми роботи:

- медико-гігієнічні технології ;
- фізкультурно-оздоровчі технології;
- екологічні здоров'язберігаючі технології;
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності;
- здоров'язбережувальні освітні технології.

Саме останні Г. Зайцев визначає як найбільш значущі з усіх перерахованих за ступенем впливу на здоров'я учнів та молоді [4, с. 65].

За характером дії здоров'язбережувальні технології можна поділити на:

- *захисно-профілактичні*, спрямовані на захист людини від несприятливих для її здоров'я впливів;
- *компенсаторно-нейтралізуючі*, які дозволяють заповнити нестачу того, що потрібно організму для повноцінної діяльності або, хоча б частково нейтралізують негативні впливи;
- *стимулюючі*, що дають змогу активізувати власні сили організму, використовувати його ресурси для виходу з небажаного стану;
- *інформаційно-навчальні*, які забезпечують інформування про здоров'я та способи його збереження, виховують культуру здоров'я, навчають навичкам здоров'я.

Отже, здоров'язбережувальна освіта в школі через здоров'язбережувальні освітні технології (тренуючи, навчаючи, виховуючи) має підготувати сьогоденного школяра й майбутнього успішного члена суспільства до самостійного життя. Тобто сформувати в нього адекватні адаптаційні механізми – фізіологічні, психологічні, соціальні – через створення на уроках моделей реальних умов життя, що є містками, які дозволяють учневі надалі використовувати отримані знання, уміння, навички на практиці, а не сприймати освітню інформацію як баласт.

Через здоров'язбережувальні освітні технології реалізується завдання сформувати в молоді фізичне, психічне, духовно-моральне здоров'я, виховати в них культуру здоров'я,

дієву мотивацію на ведення здорового способу життя. З нашого погляду, більш точним буде визначення здоров'язбережувальних освітніх технологій як сукупності всіх використовуваних в освітньому процесі прийомів, методів та методик, що не тільки зберігають здоров'я учнів і педагогів від несприятливого впливу факторів освітнього середовища, а й сприяють вихованню в учнів культури здоров'я.

Визначення здоров'язбережувальних освітніх технологій доводить, що найважливішою метою їхнього впровадження в освітній процес є формування культури здоров'я. Культура здоров'я повинна не вивчатися, а виховуватися [16, с. 177]. Тобто необхідно створити психологічну основу культури здоров'я – мотивацію на ведення здорового способу життя. Невід'ємною частиною культури здоров'я має бути інформаційне насичення питаннями здоров'я і здорового способу життя. На мільйони запитань, які активно чи пасивно цікавлять дітей стосовно життя, здоров'я, здорового способу життя має дати відповідь кваліфікований, компетентний вчитель-фахівець. За умови надання якісної відповіді на поставлене дитиною запитання отримана інформація має максимальні шанси бути використаною учнем на практиці у майбутньому.

Взаємозв'язок, взаємозалежність навчання з питань здоров'я, виховання культури здоров'я, використання здоров'язбережувальних технологій як основного інструменту педагогічної роботи складають єдине ціле – шлях до здоров'я.

Отже, можна зробити висновок, що на якість здоров'язбережувальної освіти будуть впливати наступні умови:

- матеріальне і кадрове забезпечення освітнього закладу;
- масштабність і терміни застосування технологій;
- зацікавленість усіх суб'єктів освітнього процесу в реалізації здоров'язбережувальної освіти;
- наявність ретельно розробленої наукової бази та системи моніторингу за її реалізацією на практиці.

Пріоритет розв'язання проблем здоров'я й здорового способу життя ні ким не ставиться під сумнів. За своєю природою ця проблема виходить за межі медичної науки. Різні її аспекти вивчаються не тільки лікарями, але фахівцями в галузі біології, психології, педагогіки.

Здоровий спосіб життя – це міра цивілізованості і людяності, що характеризує як окрему людину, так і суспільство загалом. Він складається з орієнтації на здоров'я як на абсолютну життєву цінність для особистості, для сім'ї, для нації, для держави і реалізується через дотримання ефективних заходів харчування, освіти, фізкультури і спорту, гігієни тіла й духу. Єдиний шлях у розв'язанні проблеми формування здорового способу життя – це створення системи виховання здорового способу життя учнів у закладах освіти з активною підтримкою сім'ї та інших соціальних інститутів. Усі заходи, спрямовані на попередження шкідливих звичок серед учнівської молоді та пропаганда здорового способу життя, повинні бути не одиничними, а входити у склад довгострокових програм, спрямованих на формування безпечної та відповідальної поведінки підростаючого покоління тобто формувати у неї здоров'язбережувальну компетентність як необхідний складник успішного та щасливого життя.

Діяльність щодо організації і втілення здоров'язбережувальних технологій в освітньому закладі зорієнтована на формування культури здоров'я й здорового способу життя та реалізується за кількома напрямками – діагностичним, корекційним, консультативним та іншими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брехман І. І. Валеологія – наука про здоров'я / І. І. Брехман – М. : Фізкультура і спорт, 1990. – 206 с.
2. Педагогічний енциклопедичний словник / [гол. ред. Б.М. Бім – Бад]. – М. : Велика Рос. Енциклопедія., 2002. – 324 с.
3. Громбах С. М. Вчитель і здоров'я школяра / С. М. Громбах // Виховання здорового школяра : Зб. / [укл. Н. Б. Коростельов]. – М. : 1971. – С. 13–20.

4. Зайцев Г. К. Шкільна валеологія: Педагогічні засади забезпечення здоров'я учнів і вчителів / Г. К. Зайцев. – СПб. : ДИТИНСТВО-ПРЕС, 2001. – 160 с.
5. Абдулліна С. В., Тутатчіков А. Т. Здоров'язбереження в школі: досвід вдосконалення навчально-виховного процесу / С. В. Абдулліна, О. Т. Тутатчіков // Вісн. Ін-ту розвитку освіти і виховання підростаючого покоління. Челяб. держ. пед. ун-т. – 2003. – № 16. – С. 123–127.
6. Безруких М. М. Шкільні фактори ризику та здоров'я дітей / М. М. Безруких // Магістр. – 1999. – № 3. – С. 30–38.
7. Белкін А. С. Основи вікової педагогіки: навч. посібник для студентів вищ. пед. навч. закладів. – М. : Академія, 2000. – 192 с.
8. Виготський Л. С. Педагогічна психологія / [під ред. В.В. Давидова]. – М. : Педагогіка, 1991. – 480 с.
9. Амосов Н. М. Роздуми про здоров'я / Н. М. Амосов. – М. : Медицина, 1987. – 116 с.
10. Соціологічний словник / [гол. ред. Д. М. Гвішіані]. – М. : Велика Рос. Енциклопедія, 2002. – 354 с.
11. Кім С. В. Валеологічна безпека науково-методичної діяльності педагога сфери фізкультурної освіти / С. В. Кім. – СПб. : Шатон, 2003. – 203 с.
12. Брехман І. І. Введення у валеологію / І. І. Брехман. – М. : Колос, 1992. – 214 с.
13. Дубровська Н. В. Психофізіологія дитини: Психофізіологічні основи дитячої валеології / Н. В. Дубровінський, Д. А. Фарбер, М. М. Безруких – М. : гуманітарії. вид. центр ВЛАДОС, 2000. – 144 с.
14. Попова О. І. Здоров'язберігаюче середовище в школі / А. І. Попова // Освіта. – 2001. – № 4. – С. 80–84.
15. Найн А. А. Проблема здоров'я учасників освітнього процесу / А. А. Найн, С. Г. Серіков // Педагогіка. – 1998. – № 6. – С. 58–66.
16. Селевко Г. К. Сучасні освітні технології / Г. К. Селевко. – М. : Нар. освіта, 1998. – 256 с.

Рецензент: д. пед. н., проф. Вітвицька С.С.