

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького
Хіміко-біологічний факультет
Кафедра анатомії і фізіології людини та тварин

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри анатомії
і
фізіології людини та тварин
завідувач кафедри
проф. Станішевська Т.І.

Протокол №1 від “01” вересня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Валеодіагностичний практикум

для здобувачів вищої освіти

Рівень вищої освіти	<u>перший бакалаврський</u>
Галузі знань	<u>09 Біологія</u>
Спеціальності	<u>091 Біологія</u>
Освітні програми:	<u>Біологія. Фізична реабілітація.</u>

Розробники:

Горна О.І., доцент, кандидат біологічних наук,

ПОГОДЖЕНО:
Гарант освітньої програми

Йоркіна Н.В.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Найменування показників	Ступінь вищої освіти галузь знань, спеціальність, спеціалізація	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Ступінь вищої освіти: перший (бакалаврський), Галузь знань 09. Біологія Спеціальність 091 Біологія Освітня програма Біологія. Фізична реабілітація	Вибіркова	
Блоків* – 2 у тому числі: курсова робота – навчальна практика -		Рік підготовки:	
		3-й	3-й
		Семестр	
Загальна кількість годин - 150		6-й	6-й
		Лекції	
		год.	год.
		Практичні, семінарські	
		год.	год.
		Лабораторні	
		56 год.	12 год.
		Навчальна практика**	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		94 год.	138 год.
Тижневих годин**- 2 семестр - 2	Вид контролю залік		

2. Мета навчальної дисципліни

Система підготовки спеціалістів в галузі біології передбачає вивчення комплексу медико-біологічних дисциплін, серед яких одне із найважливіших місць займає валеологія.

Метою викладання дисципліни «Валеодіагностичний практикум» є вивчення існуючих методів діагностики фізичного і психічного розвитку людини та підходи до проведення моніторингу загального стану здоров'я, вміти здійснювати постійний контроль за станом здоров'я.

3. Перелік компетентностей, які набуваються під час опанування дисципліною:

4. Інтегральна компетентність (ІК) ІК Здатність вирішувати завдання в галузі біологічних наук і на межі предметних галузей, що передбачає

застосування теорій та методів природничих наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

5. Загальні компетентності (ЗК)

6. ЗК 1. Знання та розуміння предметної області (біології) та області професійної діяльності.

7. ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

8. Фахові компетентності спеціальності (ФК)

9. ФК. Базові теоретичні та методологічні знання в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей.

10.ФК. Базові теоретичні знання з анатомії та фізіології людини та можливості використання в практичній діяльності.

4. Результати навчання

ПРЗ 18. Демонструвати знання основних принципів збереження й зміцнення здоров'я, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

11.Критерії оцінювання

Критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти підсумкового оцінювання є досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення дисципліни.

Основним видом контролю знань, умінь, навичок та способів їх застосування поточний контроль, для якого використовується національна шкала «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» з відповідними до неї балами, тобто числами «5», «4», «3», «2». Ці бали виставляються за кожне практичне (лабораторне, семінарське) заняття в академічний журнал.

Самостійно підготовлені теми або розв'язані окремі завдання, що винесені для самостійного опрацювання студентами, оцінюються як частина теми практичного (лабораторного, семінарського) заняття.

Критерії оцінювання діяльності студентів на практичних (лабораторних, семінарських) заняттях, виконання завдань самостійного опрацювання наведені у таблиці:

Критерії оцінювання діяльності студентів на практичних (лабораторних, семінарських) заняттях, практиках, за виконання індивідуальних навчально – дослідних завдань, курсових, дипломних робіт

Бали	Критерії
5	Дано повну правильну відповідь, на підставі вивчених теорій, концепцій, законів, ідей тощо; матеріал усвідомлено, викладено в певній логічній послідовності, літературною мовою; відповідь самостійна, допустимі 1-2 несуттєві помилки (це помилки, при яких відповідь є правильною, але помилки у вигляді некоректних висловлювань). При виконанні експериментальних робіт всі дії правильні, з дотриманням техніки безпеки, виконані повністю і зроблені висновки. Експерименти проведено за планом (інструкцією) з урахуванням правил роботи з речовинами, приладами, об'єктами

	<p>природи та ін. Продемонстровано організаційні навички (підтримується чистота, охайність робочого місця, економно використані реактиви, роздатковий матеріал тощо). При розв'язуванні задач обрано раціональний спосіб, якщо треба, розв'язок зроблено кількома способами, допущено 1-2 помилки за неуважність (огріхи в оформленні тощо).</p>
4	<p>Дано правильну відповідь на підставі вивчених теорій, концепцій, законів, ідей тощо; матеріал усвідомлено, викладено в певній логічній послідовності, літературною мовою; допустимі 2-3 несуттєві помилки, виправлені за допомогою викладача, або деяка неповнота відповіді, неточність у викладенні матеріалу. Експериментальна робота виконана правильно, без суттєвих помилок, зроблені висновки; допускається неповнота проведення чи оформлення експерименту, 1-2 несуттєві помилки в проведенні, оформленні експерименту, в правилах роботи з речовинами, об'єктами природи та обладнанням. При розв'язуванні задач в рішенні та поясненні немає суттєвих помилок; допущено 1-2 несуттєві помилки в рішенні та поясненні, або неповне пояснення (відсутність питань чи пояснень до розв'язування, позначень чи відповіді, що містить необхідний висновок), чи використання одного способу розв'язування при заданих декількох.</p>
3	<p>Навчальний матеріал в основному викладений повно, але при цьому допущені 1-2 грубі помилки (наприклад, невміння застосовувати закони і теорії, правила до пояснення нових фактів); відповідь неповна, хоча і відзначається необхідною глибиною, побудована незв'язно. Допустима незначна допомога викладача (навідні питання). При виконанні експериментальної роботи допущено 1-2 суттєві помилки (в ході експерименту, в поясненні, в оформленні роботи, з техніки безпеки в роботі з речовинами, об'єктами природи і приладами), що виправляються за допомогою викладача. При розв'язуванні задач допущено не більше, ніж одну суттєву помилку, яка виправляється за вказівкою вчителя, неповний запис, із деякими неточностями; рішення в основному здійснюється самостійно, але з помилками в математичних розрахунках.</p>
2	<p>Відповідь виявляє незнання або нерозуміння значної частини навчального матеріалу; допущені істотні помилки, які не виправляються за допомогою викладача, матеріал викладений незв'язно. При виконанні експериментальної роботи допущені грубі помилки (в ході експерименту, поясненні, в оформленні роботи, з техніки безпеки в роботі з речовинами і приладами), які не виправляються навіть за вказівкою вчителя. Мета експерименту, роботи з об'єктами природи не досягнута. При розв'язуванні задач рішення здійснюється тільки за допомогою вчителя; допущені грубі помилки; розв'язання і пояснення побудовані неправильно. Відповідь виявляє повне незнання і нерозуміння основного і істотного в навчальному матеріалі; повна відсутність експериментальних умінь;</p>

відповідь виявляє повне невміння розв'язувати задачу.

За семестр з курсу дисципліни проводяться два періодичні контролю (ПКР), результати яких є складовою результатів контрольних точок першої (КТ1) і другої (КТ2). Результати контрольної точки (КТ) є сумою поточного (ПК) і періодичного контролю (ПКР): $КТ = ПК + ПКР$. Максимальна кількість балів за контрольну точку (КТ) складає 50 балів.

Максимальна кількість балів за періодичний контроль (ПКР) становить 60% від максимальної кількості балів за контрольну точку (КТ), тобто 30 балів. А 40% балів, тобто решта балів контрольної точки, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів.

Курсова робота та навчальна практика, які входять до складу інтегрованої навчальної дисципліни, оцінюються по 100 балів кожна, а рейтинг студента з навчальної дисципліни визначається як середнє арифметичне.

Співвідношення балів національної оцінної, ECTS і 100 – бальної оцінної шкали таке:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. Засоби оцінювання

- Залік.

7. Програма навчальної дисципліни

БЛОК I Основні методи валеодіагностики та валеомоніторингу

Тема № 1. Основні положення вчення про укріплення та збереження здоров'я людини.

Основні поняття: «здоров'я людини», «складові здоров'я людини», «здоровий спосіб життя».

Валеологічні та рекреаційні основи здоров'язбереження.

Тема № 2. Діагностика індивідуального здоров'я людини.

Три типи діагностичних моделей: нозологічна, донозологічна діагностика та діагностика за прямими показниками.

Донозологічна діагностика за допомогою адаптаційного потенціалу системи кровообігу.

Тема № 3. Методи дослідження фізичного розвитку людини.

Поняття про соматоскопію та антропометрію. Постава та конституційний тип людини. Типи порушень постави людини.

Антропометричні індекси: життєвий індекс, індекс Кетле, ростово-ваговий показник, індекс Ерісмана, індекс Піньє.

Тема № 4. Функціональний стан організму та його діагностика.

Поняття про функціональний стан організму. Методи діагностики функціонального стану людини: клінічні методи (функціональні проби та тести), інструментальні (біохімічні та імунологічні методи) обстеження.

Діагностика стану серцево-судинної системи людини. Визначення хвилинного об'єму крові. Функціональна проба Мартине, Гарвардський степ-тест, проба Руф'є.

Діагностика функціонального стану системи дихання. Функціональні проби Штанге, Генчі, Розенталя.

Визначення стійкості статичної координації за допомогою проби Ромберга.

Використання пальценосової проби для оцінки координаційної функції нервової системи. Проба Яроцького для оцінювання стану вестибулярного аналізатора.

Оцінка стану симпатичного відділу вегетативної нервової системи за допомогою ортостатичної проби. Проба Ашнера для оцінки роботи парасимпатичної частини вегетативної нервової системи. Протоколи функціональних проб.

Тема № 5. Валеопсихологічні та рекреаційні основи збереження здоров'я.

Формування адаптованої рекреаційної служби.

Релаксація як один з видів рекреації.

Психологічний тест на стан активності людини методика САН.

Шкала Гамільтона для оцінки стану депресії. Нова шкала депресії PROF.

Оцінка особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна.

Скринінг алкогольної та наркозалежності. Тест професора Сосіна І.К.

БЛОК II Оздоровчі технології. Теорія і практика оздоровлення людини

Тема № 6. Лікувальна фізична культура.

Поняття про лікувальну фізичну культуру. Механізм лікувального впливу фізичних вправ на організм людини. Оздоровча гімнастика, гімнастична аеробіка, шейпінг, водна гімнастика, оздоровчий фітнес, східні оздоровчі системи.

Тема № 7. Природні фактори оздоровлення.

Програми про медичну кліматологію. Метеопатичні реакції як наслідок недостатності адаптаційних механізмів. Кліматопротекція.

Тема № 8. Правила раціонального харчування.

Харчування та проблема зайвої ваги. Основні правила прийому їжі. Калорійність прийому їжі протягом доби.

Вітаміни та їх значення для здоров'я людини.

Рекомендації для осіб з надлишковою масою тіла.

Тема № 9. Побудова авторських програм здоров'я.

Вимоги до авторських програм: самостійність, науковість, інтегративність. Конституційна, вікова та біоритмологічна персоніфікація.

8. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
БЛОК I ОСНОВНІ МЕТОДИ ВАЛЕОДІАГНОСТИКИ ТА ВАЛЕОМОНІТОРИНГУ													
Тема № 1. Основні положення вчення про укріплення та збереження здоров'я людини.	14		4				10						
Тема № 2. Діагностика індивідуального здоров'я людини.	16		6				10						
Тема № 3. Методи дослідження фізичного розвитку людини.	16		6				10						
Тема № 4. Функціональний стан організму та його діагностика.	20		10				10						
Тема № 5. Валеопсихологічні та	16		6				10						

рекреаційні основи збереження здоров'я.													
Разом за блоком 1	82		32			50							
БЛОК II ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ. ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ													
Тема № 6. Лікувальна фізична культура.	18		6			12							
Тема № 7. Природні фактори оздоровлення.	16		6			10							
Тема № 8. Правила раціонального харчування.	18		6			12							
Тема № 9. Побудова авторських програм здоров'я.	16		6			10							
Разом за блоком 2	68		24			44							
Усього годин	150		20			94							

9. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми та питання, що вивчаються	Форми контролю	Кількість годин
1	<p>Тема № 1. Основні положення вчення про укріплення та збереження здоров'я людини.</p> <p>1. Основні поняття: «здоров'я людини», «складові здоров'я людини», «здоровий спосіб життя».</p> <p>2. Валеологічні та рекреаційні основи здоров'язбереження</p> <p>3. Визначення біологічного віку людини та гіпотетичної тривалості життя</p>	усний контроль	6
2	<p>Тема № 2. Діагностика індивідуального здоров'я людини.</p> <p>1. Донозологічна діагностика за допомогою адаптаційного потенціалу системи кровообігу</p> <p>2. Визначення максимального споживання кисню та оцінка енергопотенціалу за індексом Робінсона</p>	практична перевірка (розрахунок індексів)	6
3	<p>Тема № 3. Методи дослідження фізичного розвитку людини.</p> <p>1. Поняття про соматоскопію та антропометрію.</p> <p>2. Постава та конституційний тип людини. Типи порушень постави людини.</p> <p>3. Антропометричні індекси: життєвий індекс, індекс Кетле, ростово-ваговий показник, індекс Ерісмана, індекс Піньє.</p> <p>4. Визначення антропометричних індексів людини</p> <p>5. Класифікація конституційних типів людини за</p>	перевірка (розрахунок індексів)	6

	Чорноручьким М. В. та за Шелдоном		
4	<p>Тема № 4. Функціональний стан організму та його діагностика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Діагностика серцево-судинної системи людини. Функціональні проби Мартине, Руф'є, Гарвардський степ-тест 2. Діагностика функціонального стану системи дихання. Функціональні проби Штанге, Генчі, Розенталя 	перевірка (розрахунок індексів)	10
5	<p>Тема № 5. Валеопсихологічні та рекреаційні основи збереження здоров'я.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формування адаптованої рекреаційної служби. 2. Релаксація як один з видів рекреації. 3. Психологічний тест на стан активності людини методика САН. 4. Шкала Гамільтона для оцінки стану депресії. Нова шкала депресії PROF. 5. Оцінка особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. 6. Скринінг алкогольної та наркозалежності. Тест професора Сосіна І.К 7. Функціональні проби для дослідження стану нервової системи людини 8. Психологічний тест на стан активності людини. Валеомоніторинг за допомогою методики САН. Використання індексу Робінсона та проби Ромберга для валеодіагностики 9. Оцінка особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. Нова шкала депресії PROF. 	усний контроль, перевірка (розрахунок індексів)	6
6	<p>Тема № 6. Лікувальна фізична культура.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про лікувальну фізичну культуру. 2. Механізм лікувального впливу фізичних вправ на організм людини. 3. Оздоровча гімнастика, гімнастична аеробіка, шейпінг, водна гімнастика, оздоровчий фітнес, східні оздоровчі системи. 	тестовий контроль	6
7	<p>Тема № 7. Природні фактори оздоровлення.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Програми про медичну кліматологію. 2. Метеопатичні реакції як наслідок недостатності адаптаційних механізмів. 3. Кліматопротіфілактика 	усний контроль	6
8	<p>Тема № 8. Правила раціонального харчування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Харчування та проблема зайвої ваги. 2. Основні правила прийому їжі. Калорійність прийому їжі протягом доби. 3. Вітаміни та їх значення для здоров'я людини. Рекомендації для осіб з надлишковою масою тіла. 	усний контроль	6
9	<p>Тема № 9. Побудова авторських програм здоров'я.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вимоги до авторських програм: самостійність, науковість, інтегративність. 2. Конституційна, вікова та біоритмоогічна персоніфікація. 	тестовий контроль	6
Разом			56

10. Самостійна робота

Теми для самостійного опрацювання

№ з/п	Теми і перелік питань що внесені на самостійне вивчення
1	<p>Тема № 1. Основні положення вчення про укріплення та збереження здоров'я людини. Основні поняття: «здоров'я людини», «складові здоров'я людини», «здоровий спосіб життя».</p> <p>Валеологічні та рекреаційні основи здоров'язбереження.</p>
2	<p>Тема № 2. Діагностика індивідуального здоров'я людини.</p> <p>Донозологічна діагностика за допомогою адаптаційного потенціалу системи кровообігу</p> <p>Визначення максимального споживання кисню та оцінка енергопотенціалу за індексом Робінсона</p>
3	<p>Тема № 3. Методи дослідження фізичного розвитку людини.</p> <p>Поняття про соматоскопію та антропометрію. Постава та конституційний тип людини. Типи порушень постави людини.</p> <p>Антропометричні індекси: життєвий індекс, індекс Кетле, ростово-ваговий показник, індекс Ерісмана, індекс Пінье.</p>
4	<p>Тема № 4. Функціональний стан організму та його діагностика.</p> <p>Поняття про функціональний стан організму. Методи діагностики функціонального стану людини: клінічні методи (функціональні проби та тести), інструментальні (біохімічні та імунологічні методи) обстеження.</p> <p>Діагностика стану серцево-судинної системи людини. Визначення хвилинного об'єму крові. Функціональна проба Мартине, Гарвардський степ-тест, проба Руф'є.</p> <p>Визначення стійкості статичної координації за допомогою проби Ромберга.</p> <p>Використання пальценосової проби для оцінки координаційної функції нервової системи.</p> <p>Проба Яроцького для оцінювання стану вестибулярного аналізатора.</p> <p>Оцінка стану симпатичного відділу вегетативної нервової системи за допомогою ортостатичної проби. Проба Ашнера для оцінки роботи парасимпатичної частини вегетативної нервової системи. Протоколи функціональних проб.</p>
5	<p>Тема № 5. Валеопсихологічні та рекреаційні основи збереження здоров'я.</p> <p>Формування адаптованої рекреаційної служби.</p> <p>Релаксація як один з видів рекреації.</p> <p>Психологічний тест на стан активності людини методика САН.</p> <p>Шкала Гамільтона для оцінки стану депресії. Нова шкала депресії PROF.</p> <p>Оцінка особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна.</p> <p>Скринінг алкогольної та наркозалежності. Тест професора Сосіна І.К.</p>
6	<p>Тема № 6. Лікувальна фізична культура.</p> <p>Поняття про лікувальну фізичну культуру. Механізм лікувального впливу фізичних вправ на організм людини. Оздоровча гімнастика, гімнастична аеробіка, шейпінг, водна гімнастика, оздоровчий фітнес, східні оздоровчі системи.</p>
7	<p>Тема № 7. Природні фактори оздоровлення.</p> <p>Програми про медичну кліматологію. Метеопатичні реакції як наслідок недостатності адаптаційних механізмів. Кліматопрфілактика</p>
8	<p>Тема № 8. Правила раціонального харчування.</p> <p>Харчування та проблема зайвої ваги.</p> <p>Основні правила прийому їжі. Калорійність прийому їжі протягом доби.</p> <p>Вітаміни та їх значення для здоров'я людини.</p> <p>Рекомендації для осіб з надлишковою масою тіла.</p>
9	<p>Тема № 9. Побудова авторських програм здоров'я.</p> <p>Вимоги до авторських програм: самостійність, науковість, інтегративність.</p> <p>Конституційна, вікова та біоритмоогічна персоніфікація.</p>

12. Методи навчання

Використання на лекційних заняттях мультимедійних презентацій, проведення досліджень індивідуального здоров'я з використанням ІКТ.

13. Методи контролю

- Проведення поточного контролю (усний, письмовий, тестовий контроль, практична перевірка під час лабораторних занять);
- Періодичний контроль (перша ті друга контрольні точки);
- Підсумковий (семестровий) контроль - залік.

14. Рекомендована література

Основна

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія / Г. Л. Апанасенко, П. О. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Валеологія: Навчальний посібник: В 2ч./ Бобрицька В.І., Гриньова М.В. – Полтава: Скайтек, 2000. – 306с.
3. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256с.
4. Вайнер Н. Валеология. Учебник для вузов. – М.: Флинта, 2001. – 416с.
5. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Х.: Колегіум, – 2005. – 184с.
6. Куинджи Н. Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников / Н. Н. Куинджи. – М.: Аспент пресс, – 2001. – 141 с.
7. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. – К.: Центр здоров'я, 1993. – 160 с.
8. Лозинський В. С. Техніки збереження здоров'я. Відповідальність підлітка / В. С. Лозинський. – К.: Главник, 2008. – 160 с.
9. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник/За ред. П.Д. Плахтія. – Каменець-Подільський: Вид. Каменець-Подільського держуніверситету, 2000. – 408с.
10. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 1992. – 432с.
11. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгірний. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О.А.», 2010. – 308 с.
12. Плахтій П. Д. Медико-біологічні основи валеології / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О. А.», 2006. – 408 с.

Допоміжна

1. Амосов Н. М. Моя система здоровья / Н. М. Амосов. – К.: Здоровье, 1997. – 56 с.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 282 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье.- М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
4. Петленко В. П. Валеология и мудрость здоров'я / В. П. Петленко. – СПб.: Петроградский и К, 1996. – 304 с.

5. Шаталова Г. С. Философия здоров'я / Г. С. Шаталова – М.: Елен и К. 1997. – 224 с.

6. Язловецький В. С. Основи функціональної діагностики та нетрадиційні методи оздоровлення / В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1997. – 120

15. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. www.lnu.edu.ua/faculty/bzhd/LifeSafety.htm
2. www.zdorovya.in.ua