

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С. З. Гжицького*

Кафедра біотехнології та радіології

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 162 Біотехнології та біоінженерія
ОП «Біотехнології та біоінженерія»**



Львів – 2024

Основи здорового способу життя: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 162 Біотехнології та біоінженерія ОП «Біотехнології та біоінженерія» / [уклад. Малишева Х. В.] Львів: Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, 2024. 53 с.

Рецензент – Іванна Двилюк, старший викладач кафедри технології м'яса, м'ясних та олійно-жирових виробів, Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, к.с.-г.н.

Рекомендовано навчально-методичною радою факультету харчових технологій та біотехнології, протокол № 4 від 30.09.2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1. Аналіз індивідуального харчового раціону: оцінка калорійності та збалансованості.....	7
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №2. Розроблення індивідуального плану фізичної активності з урахуванням віку та рівня фізичної підготовки.....	9
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №3. Визначення індексу маси тіла (ІМТ) та оцінка фізичного стану організму.	12
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №4. Розроблення програми здорового сну: оптимізація тривалості та якості сну.	15
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №5. Аналіз власних шкідливих звичок та розроблення стратегії їх подолання.	18
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №6. Психофізіологічні тести на визначення рівня стресу та стресостійкості.....	22
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №7. Складання особистого плану дня з урахуванням принципів раціонального розподілу часу для роботи, відпочинку та фізичної активності.....	24
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №8. Вплив режиму дня на працездатність та емоційний стан.	26
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №9. Дослідження показників функціонального стану серцево-судинної системи (пульс, артеріальний тиск) до та після фізичних навантажень.	29
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №10. Розроблення програми профілактики захворювань сім'ї: практичні рекомендації.	31
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №11. Розроблення програми ранкової гімнастики та дихальних вправ для покращення самопочуття.	33
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №12. Виконання тесту на оцінку рівня фізичної підготовки (координація, гнучкість, сила).	35
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №13. Розроблення програми профілактики надмірної ваги та ожиріння у підлітків.....	36
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №14. Вивчення впливу шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю) на стан здоров'я людини.	38
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №15. Проведення дослідження рівня гідратації організму: методи та рекомендації.....	40
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №16. Оцінка мікроклімату житлового приміщення та його вплив на здоров'я.....	42
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №17. Складання програми релаксаційних технік для зниження стресу та покращення психоемоційного стану.	45

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №18. Проведення соціологічного опитування на тему «Роль здорового способу життя у моєму середовищі» та аналіз його результатів.	47
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	51
ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ.....	52

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя» є важливою складовою підготовки майбутніх фахівців у сфері біотехнології, оскільки здоровий спосіб життя безпосередньо впливає на ефективність роботи і наукових досліджень. Ця дисципліна надає здобувачам не лише базові теоретичні знання, але й практичні навички, необхідні для формування здорових звичок, підтримки фізичного та психічного здоров'я, що особливо важливо в умовах інтенсивної наукової та професійної діяльності в галузі біотехнологій.

Основи здорового способу життя охоплюють широкий спектр аспектів, включаючи раціональне харчування, фізичну активність, психічне здоров'я, профілактику шкідливих звичок, підтримання оптимального режиму дня та гігієни. Знання з цієї дисципліни мають на меті підвищити усвідомлення здобувачами важливості здорового способу життя та стимулювати їх до активної участі у збереженні власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування в здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про принципи здорового способу життя, їх практичне застосування у щоденному житті та професійній діяльності. Особлива увага приділяється впровадженню науково обґрунтованих методів оцінки стану здоров'я, фізичної підготовки, харчування та сну, а також розробці індивідуальних планів для підтримки та покращення якості життя.

Завдання дисципліни полягають у розвитку компетенцій, необхідних для оцінки та підтримки власного фізичного і психічного здоров'я, включаючи вміння аналізувати вплив різних факторів на здоров'я та розробляти стратегії подолання шкідливих звичок. Здобувачі повинні навчитися застосовувати сучасні методики для аналізу харчових раціонів, фізичної активності та режиму дня, а також використовувати інструменти для розробки програм, спрямованих на поліпшення стану здоров'я.

У результаті вивчення дисципліни здобувачі отримають практичні навички з розробки індивідуальних програм фізичної активності, планів харчування, а також методів поліпшення психічного стану. Вони навчатимуться аналізувати ризики, пов'язані з нездоровим способом життя, та застосовувати ефективні інструменти для зниження цих ризиків. Здобувачі зможуть проводити самостійний моніторинг свого здоров'я і впроваджувати індивідуальні заходи щодо його покращення.

Ці методичні рекомендації покликані допомогти здобувачам у проведенні практичних занять, що дозволять закріпити теоретичні знання та спрямувати їх на впровадження здорових звичок у повсякденне життя. Практичні завдання охоплюють теми, пов'язані з оцінкою харчових звичок, фізичної активності,

режиму дня та сну, а також розробку стратегій для позбавлення від шкідливих звичок.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1. Аналіз індивідуального харчового раціону: оцінка калорійності та збалансованості

Мета: навчитися аналізувати індивідуальний харчовий раціон, оцінювати його калорійність і збалансованість, вести харчовий щоденник та аналізувати вміст макро- та мікронутрієнтів відповідно до добових норм.

Завдання 1. Оцінка калорійності та збалансованості денного раціону.

1. Заповнення харчової таблиці за один день.

- Протягом одного дня занотуйте всі продукти та напої, які ви споживали. У таблиці зазначте такі параметри:

- ✓ назва продукту (наприклад, гречка, молоко, яблуко тощо),
- ✓ кількість (грамів або мл),
- ✓ калорійність продукту на 100 г (використовуйте таблиці калорійності або онлайн-ресурси),
- ✓ загальна калорійність продукту (вирахуйте, помноживши кількість на калорійність),
- ✓ вміст білків, жирів та вуглеводів на 100 г,
- ✓ загальний вміст білків, жирів та вуглеводів (вирахуйте на основі кількості продукту).

Приклад таблиці:

Продукт	Кількість (г/мл)	Калорійність на 100 г (ккал)	Загальна калорійність (ккал)	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)
Гречка варена	200	110	220	6	1,5	45
Молоко 2.5%	250	52	130	8	6,25	12,25
Яблуко	150	50	75	0,5	0,3	12
Всього за день	-	-	425	14,5	8,05	69,25

2. Розрахунок добової калорійності.

- Підсумуйте загальну калорійність усіх продуктів, спожитих за день, і порівняйте із вашою рекомендованою добовою калорійністю (вона залежить від віку, статі, маси тіла, рівня фізичної активності).

- Формула для розрахунку добової калорійності:

- ✓ чоловіки: $88,36 + (13,4 \times \text{маса тіла в кг}) + (4,8 \times \text{зріст в см}) - (5,7 \times \text{вік в роках})$

- ✓ жінки: $447,6 + (9,2 \times \text{маса тіла в кг}) + (3,1 \times \text{зріст в см}) - (4,3 \times \text{вік в роках})$

✓ отриману кількість калорій необхідно помножити на коефіцієнт фізичної активності (наприклад: 1,2 для сидячого способу життя, 1,5 для помірної активності, 1,75 для високої активності).

3. Аналіз співвідношення білків, жирів та вуглеводів.

• Підсумуйте загальний вміст білків, жирів та вуглеводів за день. Порівняйте відсоткове співвідношення отриманих макронутрієнтів із рекомендованими нормами:

- ✓ білки: 10-15% від загальної калорійності,
- ✓ жири: 25-35% від загальної калорійності,
- ✓ вуглеводи: 50-60% від загальної калорійності.

***Приклад розрахунку.** Якщо ви спожили 2000 ккал за день, білки повинні складати приблизно 200-300 ккал (50-75 г білків), жири — 500-700 ккал (55-77 г жирів), вуглеводи — 1000-1200 ккал (250-300 г вуглеводів).*

4. Висновок щодо калорійності та балансу.

- На основі розрахунків оцініть, наскільки ваш денний раціон відповідає потребам вашого організму.
- Якщо спостерігається недоліки або надлишки калорій або певних макронутрієнтів, опишіть можливі причини та шляхи покращення.

Завдання 2. Складання власного щоденника харчування за тиждень.

1. Щоденне ведення щоденника.

• Протягом 7 днів записуйте кожен прийом їжі з зазначенням продуктів, їх кількості та калорійності. Повторюйте процедуру із заповнення таблиці, як у Завданні 1.

2. Аналіз результатів за тиждень.

- Проаналізуйте загальну кількість спожитих калорій за кожен день.
- Визначте середню кількість калорій за тиждень і порівняйте її з вашою добовою потребою.
- Оцініть, чи були дні із надмірним або недостатнім споживанням калорій та макронутрієнтів.
- Підсумуйте співвідношення білків, жирів і вуглеводів за тиждень, з огляду на середнє споживання.

3. Висновок про збалансованість тижневого раціону.

- Чи відповідає ваш тижневий раціон рекомендаціям щодо калорійності та збалансованості макро- і мікронутрієнтів?
- Чи є якісь недоліки у вашому харчуванні? Які продукти слід додати або виключити для поліпшення раціону?

Завдання 3. Аналіз вмісту макро- та мікронутрієнтів.

1. Розрахунок споживання мікронутрієнтів.

- Виберіть один день із вашого харчового щоденника і оцініть споживання вітамінів та мінералів (наприклад: вітамін С, вітамін D, залізо, кальцій, магній).

- Використовуйте таблиці або спеціалізовані онлайн-калькулятори для розрахунку вмісту мікронутрієнтів у продуктах.

2. Порівняння з добовими нормами.

- Порівняйте отримані результати із рекомендованими нормами споживання мікронутрієнтів для вашого віку та статі.

- Визначте, чи є дефіцит або надлишок вітамінів і мінералів у вашому раціоні.

3. Рекомендації щодо корекції харчування.

- На основі аналізу зробіть висновки про необхідність змін у вашому раціоні для забезпечення оптимального балансу мікронутрієнтів.

- Наприклад, якщо у вашому раціоні виявлено недолік вітаміну D, запропонуйте додати продукти, багаті на цей вітамін (риба, яйця, молочні продукти) або розгляньте можливість додавання вітамінних комплексів.

Підсумкове завдання

- Підготуйте короткий звіт, де підсумуйте результати виконання усіх завдань.

- У звіті вкажіть:

1. Калорійність вашого раціону за день та за тиждень.
2. Співвідношення білків, жирів та вуглеводів.
3. Аналіз споживання мікроелементів.
4. Рекомендації щодо покращення раціону.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №2. Розроблення індивідуального плану фізичної активності з урахуванням віку та рівня фізичної підготовки

Мета: навчитися розробляти індивідуальний план фізичної активності з урахуванням вікових особливостей та рівня фізичної підготовки, оцінювати фізичні можливості та складати раціональний план тренувань.

Завдання 1. Розподіл фізичного навантаження відповідно до індивідуальних потреб і можливостей.

1. Оцінка фізичного стану.

- **Мета:** визначити поточний рівень фізичної підготовки для правильного вибору інтенсивності та типу фізичних вправ.

- **Інструкція:**

- ✓ Проведіть ряд тестів на силу, витривалість, гнучкість і баланс.

- **Тести:**

✓ **Тест на силу:** виконайте якомога більше віджимань за 1 хвилину. Запишіть результат.

✓ **Тест на витривалість (тест Купера):** визначте максимальну дистанцію, яку ви можете пробігти (чи пройти швидким кроком) за 12 хвилин. Запишіть результат.

✓ **Тест на гнучкість:** використайте тест Сіт-енд-річ (сісти, витягнути ноги вперед і нахилитися максимально вперед). Виміряйте і запишіть відстань до кінців пальців рук.

✓ **Тест на баланс:** стійте на одній нозі з закритими очима якнайдовше. Запишіть час.

- **Аналіз результатів:**

✓ Оцініть свої результати на основі стандартів для вашого віку та рівня фізичної підготовки (використовуйте рекомендовані таблиці або онлайн-ресурси для порівняння).

✓ На основі результатів класифікуйте свій рівень підготовки як початковий, середній або високий.

2. Аналіз індивідуальних можливостей та фізичних обмежень.

- **Мета:** врахувати фізичні обмеження, стан здоров'я або індивідуальні фактори (наприклад, травми, хронічні захворювання).

- **Інструкція:**

✓ Занотуйте будь-які фізичні обмеження, які можуть впливати на вибір фізичних вправ (наприклад, болі в суглобах, проблеми з серцево-судинною системою).

✓ Проконсультуйтеся з лікарем або інструктором, якщо необхідно, для отримання рекомендацій щодо обмежень у фізичних навантаженнях.

3. Розподіл фізичного навантаження.

- **Мета:** скласти індивідуальний план, який відповідає вашому рівню підготовки і фізичним можливостям.

- **Інструкція:**

✓ Визначте кількість тренувань на тиждень (зазвичай 3-5 днів для початківців, 4-6 днів для середнього рівня, і 5-6 днів для високого рівня).

✓ Оберіть види фізичних активностей для тренувань:

✓ **Кардіо** (біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді) – для покращення витривалості.

✓ **Силові вправи** (вправи з власною вагою, гантелями, еластичними стрічками) – для розвитку сили.

✓ **Вправи на гнучкість та баланс** (йога, пілатес) – для покращення координації рухів і рухливості суглобів.

✓ Визначте тривалість і інтенсивність тренувань (для початкового рівня – 30-45 хвилин, для середнього – 45-60 хвилин, для високого – 60-90 хвилин).

✓ Розподіліть види активності протягом тижня (детальніше див. Завдання 2).

Завдання 2. Складання щоденного та тижневого плану фізичних вправ.

1. Складання щоденного плану фізичних вправ.

• **Мета:** створити щоденний план тренувань, який відповідає вашому рівню підготовки та включає всі основні компоненти фізичної активності.

• **Інструкція:**

✓ Оберіть тип тренування (кардіо, силові вправи або вправи на гнучкість), зосереджуючись на тій частині тіла, яку потрібно тренувати (нижня частина тіла, верхня частина тіла, прес).

✓ **Розминка** (5-10 хвилин): вправи для підвищення температури тіла (швидка ходьба, стрибки на місці, дихальні вправи).

✓ **Основна частина тренування** (20-60 хвилин):

– для кардіотренування: біг, плавання, велотренування або аеробні вправи,

– для силового тренування: вправи з гантелями, присідання, випади, планка, вправи на прес.

✓ **Заминка** (5-10 хвилин): розтягування м'язів, дихальні вправи для заспокоєння пульсу.

• **Приклад щоденного плану для середнього рівня:**

✓ **Розминка:** 5 хвилин ходьби або стрибків на місці.

✓ **Основна частина:**

– Кардіо: біг 20 хвилин або велотренування 30 хвилин.

– Силові: 3 підходи по 15 присідань, 3 підходи по 10 віджимань.

✓ **Заминка:** 5 хвилин вправ на розтягування м'язів ніг і спини.

2. Складання тижневого плану фізичних вправ.

• **Мета:** розробити збалансований тижневий план фізичної активності, враховуючи розподіл навантаження на різні частини тіла та забезпечення відновлення.

• **Інструкція:**

✓ Визначте кількість днів тренувань на тиждень (рекомендується не менше трьох днів).

✓ Забезпечте різноманітність типів тренувань (кардіо, силові, вправи на гнучкість) для уникнення перевантаження окремих груп м'язів.

✓ Плануйте один або два дні для відпочинку та відновлення.

Приклад тижневого плану для середнього рівня:

- **Понеділок:** кардіо (біг 30 хвилин).
- **Вівторок:** силові вправи (вправи на ноги та прес, 45 хвилин).
- **Середа:** легка активність (йога або пілатес 30 хвилин).
- **Четвер:** комбіноване тренування (біг 20 хвилин, силові вправи на верхню частину тіла 20 хвилин).
- **П'ятниця:** вправи на гнучкість (розтягування, пілатес 30 хвилин).
- **Субота:** інтенсивне кардіо (велотренування або плавання 40 хвилин).
- **Неділя:** день відпочинку або легка прогулянка.

3. Аналіз виконаного плану.

• **Мета:** оцінити ефективність тижневого плану тренувань після його виконання.

• Інструкція:

✓ Після кожного тренування записуйте свої відчуття: рівень втоми, наявність болю в м'язах або суглобах, бажання продовжувати тренування.

✓ Після завершення тижня оцініть, чи були тренування ефективними і чи потребує план змін. Внесіть корективи, якщо навантаження було занадто інтенсивним або недостатнім.

Підсумкове завдання

• Створіть звіт за результатами виконаних завдань, який повинен містити:

1. Ваші початкові результати тестування фізичної підготовки.
2. Складений вами щоденний та тижневий план тренувань із зазначенням тривалості та інтенсивності кожного заняття.
3. Ваші відчуття та оцінка виконаного плану, включаючи можливі рекомендації щодо його корекції.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №3. Визначення індексу маси тіла (ІМТ) та оцінка фізичного стану організму

Мета: навчитися розраховувати індекс маси тіла (ІМТ), аналізувати фізичний стан організму на основі результатів, та розробляти рекомендації щодо нормалізації ваги.

Завдання 1. Проведення розрахунку ІМТ та оцінка фізичного стану організму.

1. Вимірювання маси тіла та зросту.

- **Мета:** точно визначити ваші антропометричні показники для подальшого розрахунку ІМТ.

- **Інструкція:**

- ✓ Використовуючи ваги, виміряйте масу тіла в кілограмах. Важливо проводити вимірювання вранці, на голодний шлунок і після спорожнення сечового міхура.

- ✓ Використовуючи ростомір або рулетку, виміряйте свій зріст у метрах. Вимірювання потрібно проводити без взуття, стоячи рівно, спина пряма, руки вздовж тіла.

- ✓ Занотуйте ваші показники маси та зросту.

2. Розрахунок індексу маси тіла (ІМТ).

- **Мета:** визначити ІМТ для оцінки фізичного стану організму.

- **Інструкція:**

- ✓ Використайте наступну формулу для розрахунку ІМТ:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{ріст(м)}^2}$$

- ✓ Наприклад, якщо ваша маса становить 70 кг, а зріст — 1,75 м, розрахунок буде наступним:

$$\text{ІМТ} = \frac{70}{1,75^2} = 22,86$$

- ✓ Запишіть ваш розрахований ІМТ.

3. Оцінка фізичного стану на основі ІМТ.

- **Мета:** оцінити стан вашого здоров'я та ваги відповідно до класифікації ВООЗ.

- **Інструкція:**

- ✓ Порівняйте ваш результат із класифікацією ВООЗ:

- <18,5 – недостатня вага
 - 18,5-24,9 – нормальна вага
 - 25,0-29,9 – надмірна вага
 - 30,0-34,9 – ожиріння I ступеня
 - 35,0-39,9 – ожиріння II ступеня
 - >40 – ожиріння III ступеня

- ✓ Визначте, до якої категорії належить ваш ІМТ.

✓ Занотуйте свою категорію та зробіть попередні висновки щодо вашого фізичного стану (наприклад, нормальна вага, недостатня вага або надмірна вага).

4. Заповнення таблиці для аналізу результатів.

- **Мета:** зібрати інформацію про ІМТ різних учасників для подальшого аналізу.

- **Інструкція:**

- ✓ Створіть таблицю, де зазначте дані про ваші вимірювання та розрахований ІМТ. Таблиця може мати такий вигляд:

Студент	Маса (кг)	Зріст (м)	ІМТ	Категорія (норма, недостатня вага, надмірна вага, ожиріння)
Студент 1	70	1.75	22.86	Норма
Студент 2	85	1.80	26.23	Надмірна вага
Студент 3	55	1.60	21.48	Норма
Студент 4	95	1.65	34.91	Ожиріння І ступеня

Завдання 2. Аналіз результатів та розроблення рекомендацій щодо нормалізації ваги.

1. Аналіз отриманих результатів ІМТ.

- **Мета:** визначити фізичний стан кожного учасника на основі їх ІМТ.

- **Інструкція:**

- ✓ Проаналізуйте, чи потрапляє ваш ІМТ у нормальні межі або є відхилення (недостатня вага, надмірна вага або ожиріння).

- ✓ Якщо ваша вага знаходиться в межах норми, зробіть висновки про підтримку здорового способу життя та стабільного стану.

- ✓ Якщо ваш ІМТ свідчить про відхилення (надмірна вага, ожиріння або недостатня вага), визначте можливі причини цього (неправильне харчування, низький рівень фізичної активності, генетичні фактори).

2. Розробка рекомендацій щодо нормалізації ваги.

- **Мета:** розробити практичні рекомендації для корекції ваги або підтримання її на здоровому рівні.

- **Інструкція для категорії "Норма":**

- ✓ Продовжуйте підтримувати здоровий рівень фізичної активності (рекомендовані: 150 хвилин помірної активності на тиждень).

- ✓ Збалансуйте свій раціон, дотримуючись рекомендацій щодо харчування (правильне співвідношення білків, жирів та вуглеводів).

- **Інструкція для категорії "Недостатня вага":**

- ✓ Збільшіть калорійність раціону, додавши більше білків, корисних жирів (горіхи, авокадо) та вуглеводів (цільнозернові продукти).

✓ Розгляньте можливість збільшення кількості прийомів їжі, включаючи корисні перекуси.

✓ Додайте силові тренування для стимуляції зростання м'язової маси.

- **Інструкція для категорії "Надмірна вага або ожиріння":**

✓ Зменшіть споживання калорій, особливо скоротивши кількість простих вуглеводів і жирів.

✓ Включіть більше фізичної активності у ваш щоденний режим (швидка ходьба, плавання, кардіотренування).

✓ Поставте реалістичні цілі для поступового зниження ваги (0,5-1 кг на тиждень).

✓ Складіть раціон харчування, який включає овочі, білки та складні вуглеводи.

Підсумкове завдання

- **Мета:** систематизувати результати та рекомендації щодо нормалізації ваги.

- **Інструкція:**

✓ Підготуйте звіт із включенням наступних пунктів:

- **Ваші антропометричні показники** (маса, зріст) та розрахований ІМТ.

- **Категорія ІМТ** згідно з класифікацією ВООЗ (норма, недостатня вага, надмірна вага або ожиріння).

- **Аналіз причин** відхилень (якщо є) і можливі фактори, що впливають на вашу вагу.

- **Рекомендації** для нормалізації або підтримки ваги (розроблені відповідно до вашого ІМТ).

✓ Висновок повинен включати загальну оцінку фізичного стану організму на основі ІМТ та кроки для поліпшення або підтримки ваги.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №4. Розроблення програми здорового сну: оптимізація тривалості та якості сну

Мета: навчитися аналізувати власний режим сну, виявляти фактори, що впливають на якість сну, та розробляти індивідуальну програму для покращення тривалості та якості сну з урахуванням методів релаксації та корекції режиму дня.

Завдання 1. Аналіз власного режиму сну та виявлення факторів, що впливають на його якість.

1. Ведення щоденника сну.

- **Мета:** зрозуміти свій поточний режим сну та виявити основні проблеми, які впливають на якість сну.
- **Інструкція:**
 - ✓ Протягом 7 днів ведіть щоденник сну, де щоденно записуйте такі показники:
 - **Час лягання до сну:** коли ви лягаєте спати (наприклад, 22:30).
 - **Час засинання:** коли ви фактично засинаєте (якщо можете це відстежити або припустити).
 - **Час пробудження:** час, коли ви прокидаєтесь вранці (наприклад, 07:00).
 - **Тривалість сну:** кількість годин, які ви спали (різниця між часом засинання і пробудженням).
 - **Пробудження вночі:** кількість разів, коли ви прокидалися вночі, і приблизна тривалість цих пробуджень.
 - **Якість сну:** оцініть якість сну за шкалою від 1 до 5, де 1 – дуже погано, 5 – дуже добре.
 - **Фактори, що вплинули на якість сну:** що могло негативно вплинути на ваш сон (стрес, фізична активність перед сном, вживання кави чи алкоголю, використання гаджетів тощо).

Приклад таблиці для ведення щоденника сну

Дата	Час лягання до сну	Час засинання	Час пробудження	Тривалість сну (год.)	Пробудження вночі	Якість сну (1-5)	Фактори впливу
01.10	22:30	23:00	07:00	8	1 (5 хв)	4	Стрес, фізична активність
02.10	23:00	23:30	06:30	7	2 (10 хв)	3	Пізня вечеря
03.10	00:00	00:30	07:30	7	0	5	Медитація перед сном

2. Аналіз факторів, що впливають на якість сну.

- **Мета:** виявити основні фактори, які можуть негативно впливати на ваш сон, і зрозуміти, як вони пов'язані з якістю вашого сну.
- **Інструкція:**
 - ✓ Після завершення ведення щоденника сну проаналізуйте його записи:
 - ✓ Знайдіть дні, коли якість сну була найгіршою, і зверніть увагу на чинники, які могли вплинути на це (наприклад, пізня вечеря, стрес, використання гаджетів перед сном).

✓ Визначте, чи є повторювані проблеми, такі як нерегулярний графік сну, пізнє засинання, часті пробудження або тривалість сну, яка не відповідає рекомендованим 7-9 годинам.

✓ Складіть список факторів, які, на вашу думку, найбільше впливають на якість вашого сну.

Завдання 2. Складання індивідуального плану покращення сну.

1. Корекція режиму дня та сну.

- **Мета:** розробити конкретний план для поліпшення якості та тривалості сну на основі вашого аналізу.

- **Інструкція:**

✓ На основі аналізу щоденника сну і виявлених проблем, складіть план, що включає:

- **Регулярний час лягання і пробудження:** встановіть постійний час для засинання та пробудження, навіть у вихідні.

- **Обмеження стимуляторів:** за 3-4 години до сну уникайте вживання кави, чаю, алкоголю або важкої їжі.

- **Зменшення впливу гаджетів:** обмежте використання електронних пристроїв, особливо перед сном (рекомендується уникати їх протягом 1 години до сну).

- **Денна фізична активність:** включіть регулярну фізичну активність у свій режим дня, але уникайте інтенсивних тренувань за 1-2 години до сну.

- **Оптимізація умов для сну:** забезпечте тихе, темне та прохолодне середовище для сну. Ви можете використовувати маску для сну або штори, що блокують світло, а також беруші для зменшення шуму.

2. Методи релаксації перед сном.

- **Мета:** навчитися використовувати методи релаксації для зниження рівня стресу та покращення засинання.

- **Інструкція:**

✓ Виберіть кілька методів, які можна застосовувати за 1 годину до сну для розслаблення:

- **Медитація:** використовуйте дихальні вправи або короткі медитації, щоб знизити напругу і розслабити тіло.

- **Йога або розтяжка:** виконуйте легкі вправи на розтяжку або йогу, щоб зняти м'язову напругу і підготувати тіло до сну.

- **Тепла ванна:** прийміть теплу ванну або душ за 30 хвилин до сну, що допоможе розслабитися.

- **Читання:** оберіть спокійну літературу або слухайте аудіокнигу замість використання електронних пристроїв.

✓ Протягом наступних 7 днів застосовуйте вибрані методи релаксації і спостерігайте, як це впливає на ваш процес засинання і якість сну.

Підсумкове завдання

- **Мета:** підсумувати результати виконаної роботи та проаналізувати, як зміни у режимі та застосування методів релаксації вплинули на ваш сон.

- **Інструкція:**

✓ Після завершення 7 днів ведення щоденника сну з внесеними корекціями, заповніть звіт з наступними пунктами:

- **Аналіз ваших проблем зі сном:** які основні проблеми були виявлені у вашому режимі сну (наприклад, нерегулярний графік, стрес, використання гаджетів перед сном).

- **Опис плану покращення сну:** які зміни ви внесли у свій графік і режим дня, які методи релаксації застосовували перед сном.

- **Оцінка результатів:** як змінилися ваші показники сну (тривалість, якість, кількість пробуджень вночі) після застосування методів покращення сну.

- **Рекомендації для подальшого покращення сну:** які методи або зміни ви вважаєте найбільш ефективними і що ще можна зробити для покращення сну в майбутньому.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №5. Аналіз власних шкідливих звичок та розроблення стратегії їх подолання

Мета: навчитися виявляти власні шкідливі звички, оцінювати їхній вплив на здоров'я та розробляти стратегії для їх поступового подолання з метою покращення загального самопочуття і заміни на здорові альтернативи.

Завдання 1. Виявлення власних шкідливих звичок та їхнього впливу на здоров'я.

1. Складання списку власних шкідливих звичок.

- **Мета:** проаналізувати повсякденні звички, щоб визначити ті, які мають негативний вплив на здоров'я та самопочуття.

- **Інструкція:**

- ✓ Протягом тижня спостерігайте за своєю поведінкою та звичками у різних сферах життя: харчування, фізична активність, використання гаджетів, режим сну, взаємодія з людьми тощо.

- ✓ Запишіть звички, які ви вважаєте шкідливими для свого фізичного чи психічного здоров'я. Це можуть бути звички, які ви хотіли б змінити, але ще не зробили цього.

- ✓ Приклади:

- **Куріння** (негативний вплив на легені, серцево-судинну систему).
 - **Вживання великої кількості солодоців** (ризик для зубів, підвищений рівень цукру в крові).
 - **Сидячий спосіб життя** (мала фізична активність, підвищений ризик ожиріння).
 - **Недостатня кількість сну** (погане відновлення організму, хронічна втома).
 - **Залежність від соціальних мереж** (зменшення концентрації, вплив на самооцінку).
- ✓ Запишіть у таблиці всі шкідливі звички, яких ви дотримуетесь на регулярній основі:

Приклад таблиці для визначення шкідливих звичок

Шкідлива звичка	Як часто вона проявляється	Відчуття після цієї звички
Вживання солодоців після кожного прийому їжі	Щодня	Відчуття провини, підвищений апетит
Використання телефону перед сном	Щодня, 1-2 години перед сном	Проблеми із засинанням
Відсутність регулярної фізичної активності	Рідко або ніколи	Відсутність енергії, швидка втома

2. Аналіз впливу шкідливих звичок на здоров'я.

- **Мета:** зрозуміти, як кожна шкідлива звичка впливає на ваше фізичне та психічне здоров'я.
- **Інструкція:**
 - ✓ Для кожної звички з вашого списку визначте її можливі наслідки. Врахуйте як короткостроковий, так і довгостроковий вплив на ваше здоров'я. Наприклад, солодоці можуть спровокувати надлишкову вагу, проблеми з зубами та розвиток діабету.
 - ✓ Визначте, які саме зміни у вашому фізичному стані або поведінці вже можна помітити через вплив цих звичок. Наприклад, недолік сну може призвести до втоми, проблем з концентрацією та емоційної нестабільності.
 - ✓ Опишіть, як довго ви підтримуєте кожен з цих звичок і які проблеми зі здоров'ям могли виникнути через це.

Приклад аналізу шкідливих звичок

Шкідлива звичка	Вплив на здоров'я	Зміни, які помітили
Вживання солодоців після кожного прийому їжі	Підвищення ризику діабету, ожиріння	Збільшення маси тіла, проблеми зі шкірою
Використання телефону перед сном	Порушення режиму сну, втома вранці	Труднощі із засинанням, хронічна втома

Відсутність фізичної активності	Погіршення стану серцево-судинної системи	Відсутність енергії, зайва вага
---------------------------------	---	---------------------------------

Завдання 2. Розроблення плану заходів для поступового усунення шкідливих звичок та заміни їх на здорові альтернативи.

1. Розробка плану поступового усунення шкідливих звичок.

- **Мета:** створити конкретний і реалістичний план для поступового подолання шкідливих звичок.

- **Інструкція:**

- ✓ Для кожної шкідливої звички визначте, як можна поступово зменшити її вплив. Наприклад, якщо ви їсте солодощі щодня, спробуйте скоротити їх вживання до кількох разів на тиждень, а згодом — до одного разу на тиждень.

- ✓ Сформулюйте мету на кожен тиждень, щоб поступово змінювати свою поведінку.

- ✓ Пропишіть кроки для кожного етапу, щоб план був досяжним.

Наприклад:

- **Тиждень 1:** Зменшити кількість солодощів до 4 разів на тиждень.
- **Тиждень 2:** Замінити половину спожитих солодощів на фрукти або горіхи.
- **Тиждень 3:** Зменшити вживання солодощів до одного разу на тиждень.

Приклад плану дій

Шкідлива звичка	Ціль на перший тиждень	Ціль на другий тиждень	Ціль на третій тиждень
Вживання солодощів щодня	Зменшити до 4 разів на тиждень	Замінити половину солодощів на фрукти	Вживати солодощі не частіше одного разу на тиждень
Використання телефону перед сном	Використовувати телефон не більше 30 хвилин перед сном	Виключити телефон за 1 годину до сну	Замість телефону читати книгу перед сном
Відсутність фізичної активності	Прогулянка 2 рази на тиждень	Додати одне тренування	Регулярно займатися фізичною активністю 3 рази на тиждень

2. Розробка здорових альтернатив.

- **Мета:** замінити шкідливі звички на більш корисні для здоров'я звички.

- **Інструкція:**

- ✓ Для кожної шкідливої звички визначте здорову альтернативу, яку можна впровадити замість неї.

✓ Наприклад, замість вживання великої кількості солодоців, ви можете перекушувати фруктами або горіхами. Замість використання телефону перед сном — медитація або читання книги.

✓ Поступово збільшуйте частоту здорових звичок, одночасно зменшуючи шкідливі.

Приклад плану здорових альтернатив

Шкідлива звичка	Здорова альтернатива	План впровадження
Вживання солодоців щодня	Фрукти або горіхи як перекус	Почати замінювати солодоці фруктами 2 рази на тиждень
Використання телефону перед сном	Читання книги або медитація перед сном	Почати з 10 хвилин читання або медитації перед сном
Відсутність фізичної активності	Легка фізична активність (йога, прогулянки)	Почати з прогулянок 3 рази на тиждень

3. Впровадження підтримки та винагород.

- **Мета:** підвищити мотивацію до виконання плану і отримання підтримки від оточуючих.

- **Інструкція:**

- ✓ Залучіть своїх друзів або членів сім'ї, щоб отримати підтримку в процесі зміни звичок.

- ✓ Створіть систему винагород за досягнення кожної мети. Наприклад, якщо ви успішно впровадили нову звичку, подаруйте собі щось приємне (купівля книги, відвідування цікавого заходу тощо).

4. Моніторинг прогресу та корекція плану.

- **Мета:** слідкувати за прогресом і коригувати план, якщо необхідно.

- **Інструкція:**

- ✓ Щотижня оцінюйте, наскільки ви просунулися у зменшенні шкідливих звичок і впровадженні здорових альтернатив.

- ✓ Якщо певна частина плану виявилась занадто складною або неефективною, коригуйте її, щоб зробити цілі досяжними.

- ✓ Записуйте зміни у своєму самопочутті та аналізуйте, як нові звички впливають на ваше фізичне та емоційне здоров'я.

Підсумкове завдання

- **Мета:** підсумувати результати виконаної роботи та зробити висновки щодо ефективності стратегії.

- **Інструкція:**

- ✓ Підготуйте звіт, де ви опишете:

- **Аналіз шкідливих звичок:** які звички ви визначили як шкідливі, як вони впливали на ваше здоров'я.

- **Розроблений план:** як ви планували поступово зменшувати вплив цих звичок і які здорові альтернативи ви впроваджували.
- **Оцінка результатів:** які зміни ви помітили після виконання плану (покращення самопочуття, зменшення негативного впливу шкідливих звичок).
- **Рекомендації для подальших дій:** що ще можна зробити для досягнення кращих результатів та підтримки нових здорових звичок у майбутньому.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №6. Психофізіологічні тести на визначення рівня стресу та стресостійкості

Мета: навчитися визначати рівень стресу та стресостійкості, оцінювати вплив стресових факторів на загальне самопочуття, вивчати методи зниження рівня стресу та розробляти стратегії стрес-менеджменту з метою покращення психічного і фізичного здоров'я.

Завдання 1. Визначення рівня стресу та стресостійкості.

1. Проведення тестів.

- **Мета:** отримати об'єктивне уявлення про свій рівень стресу та стресостійкості.
- **Інструкція:**
 - ✓ Пройдіть один або декілька тестів для визначення рівня стресу та стресостійкості (наприклад, шкала сприйняття стресу, опитувальник стресостійкості).
 - ✓ Занотуйте результати, зазначивши, які аспекти мають найбільший вплив на ваш рівень стресу.

2. Аналіз результатів.

- **Мета:** зрозуміти, які фактори викликають підвищений рівень стресу та як ви реагуєте на стресові ситуації.
- **Інструкція:**
 - ✓ Проаналізуйте, які ситуації чи аспекти життя найбільше впливають на ваш рівень стресу (робота, навчання, соціальні взаємодії тощо).
 - ✓ Визначте, наскільки ви здатні зберігати спокій і як реагуєте на стресові фактори.

Приклад таблиці для аналізу стресових факторів

Стресовий фактор	Частота прояву	Реакція на стрес	Відчуття після подолання стресу
Велике навантаження на роботі	Щодня	Напруження, втома	Полегшення після завершення завдань
Затримки у виконанні	Час від часу	Дратівливість	Відчуття тривоги

планів			
--------	--	--	--

Завдання 2. Вивчення методів зниження рівня стресу.

- **Мета:** ознайомитися з методами релаксації та управління стресом, які можна використовувати у повсякденному житті.
- **Інструкція:**
 - ✓ Ознайомтеся з різними методами зниження стресу: дихальні вправи, медитація, фізичні вправи, когнітивна поведінкова терапія (КПТ), техніки тайм-менеджменту.
 - ✓ Оберіть методи, які вам підходять для регулярного використання.

Завдання 3. Розробка індивідуального плану стрес-менеджменту.

1. Складання плану зменшення рівня стресу.

- **Мета:** розробити план, який допоможе поступово знижувати рівень стресу.
- **Інструкція:**
 - ✓ Зробіть список дій, які ви можете впровадити для зменшення рівня стресу у повсякденному житті.
 - ✓ Встановіть цілі на кожен тиждень, щоб поступово змінювати свою поведінку та звички.

Приклад таблиці плану стрес-менеджменту

Тиждень	Мета	Дія
Тиждень 1	Зменшити тривожність	Виконувати дихальні вправи щоранку
Тиждень 2	Поліпшити якість сну	Виключити гаджети за 1 годину до сну
Тиждень 3	Регулярна фізична активність	Включити 30 хвилин прогулянки кожен день

2. Розробка здорових альтернатив.

- **Мета:** замінити шкідливі звички, що призводять до стресу, на більш корисні для здоров'я альтернативи.
- **Інструкція:**
 - ✓ Визначте звички, які призводять до збільшення рівня стресу, та знайдіть способи замінити їх на корисні альтернативи.

Приклад таблиці здорових альтернатив

Шкідлива звичка	Здорова альтернатива	План впровадження
Перевірка електронної пошти перед сном	Читання книги перед сном	Почати читати 10 хвилин перед сном

Завдання 4. Моніторинг прогресу та корекція плану.

- **Мета:** слідкувати за прогресом у зменшенні стресу та коригувати план за потреби.

- **Інструкція:**

- ✓ Щотижня оцінюйте, як нові звички впливають на ваш рівень стресу.

- ✓ Якщо певні методи виявились неефективними, корегуйте план, щоб досягати поставлених цілей.

Підсумкове завдання

- **Мета:** Підсумувати результати виконаної роботи та проаналізувати, як застосування методів релаксації та змін у режимі вплинули на рівень стресу та стресостійкість.

- **Інструкція:** Після завершення 7 днів ведення плану стрес-менеджменту заповніть звіт за такими пунктами:

- ✓ **Аналіз основних факторів стресу:** визначте основні джерела стресу, які були виявлені під час аналізу вашого рівня стресу (наприклад, робоче навантаження, емоційне виснаження, проблеми з організацією часу).

- ✓ **Опис плану стрес-менеджменту:** зазначте зміни, які ви внесли у свій розпорядок дня або поведінку, щоб зменшити рівень стресу. Опишіть методи релаксації (наприклад, дихальні вправи, фізичні вправи, медитація), які застосовували протягом тижня.

- ✓ **Оцінка результатів:** проаналізуйте, як зміни у вашому режимі та застосування методів релаксації вплинули на ваш емоційний стан, рівень тривожності та стресостійкість. Відмітьте, чи спостерігалися зміни у самопочутті, рівні енергії або настрої.

- ✓ **Рекомендації для подальшого зниження рівня стресу:** на основі отриманих результатів визначте, які методи або зміни були найефективнішими. Додайте поради, які допоможуть підтримувати низький рівень стресу надалі, та що ще можна зробити для покращення стресостійкості в майбутньому (наприклад, збільшення фізичної активності, розвиток навичок тайм-менеджменту).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №7. Складання особистого плану дня з урахуванням принципів раціонального розподілу часу для роботи, відпочинку та фізичної активності

Мета: навчитися створювати збалансований розпорядок дня, що включає навчання, відпочинок, фізичну активність та особистий час, для підтримки здорового балансу між роботою і відпочинком.

Завдання 1. Аналіз власного розпорядку дня.

1. Складання поточного розпорядку дня.

- **Мета:** проаналізувати свій щоденний розпорядок для визначення основних активностей та їхньої тривалості.

- **Інструкція:**

- ✓ Протягом тижня записуйте свій розпорядок дня з позначенням основних активностей (навчання, робота, відпочинок, фізична активність, особистий час).

- ✓ Занотуйте, скільки часу ви виділяєте на кожен вид активності, і в які години виконуєте ці завдання.

Приклад таблиці для поточного розпорядку дня:

Час	Активність	Тривалість
08:00-09:00	Підготовка до дня	1 година
09:00-13:00	Навчання	4 години
13:00-14:00	Обід	1 година
14:00-18:00	Робота або навчання	4 години
18:00-19:00	Відпочинок	1 година
19:00-20:00	Фізична активність	1 година
20:00-22:00	Особистий час	2 години
22:00	Підготовка до сну	-

2. Аналіз розподілу часу.

- **Мета:** зрозуміти, чи забезпечує поточний розпорядок дня достатній баланс між роботою, навчанням та відпочинком.

- **Інструкція:**

- ✓ На основі таблиці визначте, які види діяльності займають найбільше часу та чи достатньо часу залишається для відпочинку й особистих інтересів.

- ✓ Визначте, чи наявні надмірні навантаження у певні періоди дня та чи є можливість для корекції.

Завдання 2. Розроблення збалансованого розпорядку дня.

1. Складання нового розпорядку дня:

- **Мета:** створити оптимальний розпорядок дня, що враховує принципи раціонального розподілу часу.

- **Інструкція:**

- ✓ Включіть у розпорядок фіксовані періоди для навчання, відпочинку, фізичної активності та особистого часу.

- ✓ Забезпечте чергування між інтенсивною розумовою та фізичною активністю та періодами для відновлення.

Приклад таблиці збалансованого розпорядку дня

Час	Активність	Примітки
07:00-08:00	Прокидання та зарядка	Ранкова зарядка і душ
08:00-09:00	Сніданок та планування	Підготовка до дня
09:00-12:00	Навчання	Час для основних завдань
12:00-13:00	Фізична активність	Легка розминка

13:00-14:00	Обід	Здоровий обід
14:00-17:00	Робота або навчання	Завершення важливих завдань
17:00-18:00	Відпочинок	Час для релаксації
18:00-19:00	Фізична активність	Прогулянка або тренування
19:00-20:00	Вечеря	
20:00-21:00	Особистий час	Хобі, читання
21:00-22:00	Підготовка до сну	Відмова від гаджетів

2. Використання методів раціонального розподілу часу.

- **Мета:** забезпечити ефективне виконання запланованих завдань без надмірних перевантажень.

- **Інструкція:**

- ✓ Застосуйте методи тайм-менеджменту, такі як метод Pomodoro (25 хвилин роботи та 5 хвилин відпочинку) або матрицю Ейзенхауера для визначення пріоритетів завдань.

3. Моніторинг ефективності нового розпорядку дня.

- **Мета:** оцінити, наскільки новий розпорядок сприяє покращенню самопочуття та ефективності.

- **Інструкція:**

- ✓ Щодня відстежуйте, як дотримання нового розпорядку впливає на рівень енергії, продуктивність та емоційний стан.

- ✓ Ведіть короткий щоденник, відмічаючи, наскільки вдалось дотримуватись запланованого режиму та чи потрібно внести корекції.

Підсумкове завдання

- **Аналіз початкового розпорядку дня:** коротко опишіть проблемні моменти у попередньому розпорядку дня, зокрема брак часу на відпочинок чи фізичну активність.

- **Опис нового розпорядку:** зазначте, які зміни ви внесли для досягнення кращого балансу, і які методи тайм-менеджменту застосовували.

- **Оцінка результатів:** проаналізуйте, як новий розпорядок вплинув на рівень енергії, продуктивність, загальне самопочуття та якість сну.

- **Рекомендації для подальшого вдосконалення:** вкажіть, які ще зміни можна внести для досягнення оптимального балансу між роботою і відпочинком у майбутньому.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №8. Вплив режиму дня на працездатність та емоційний стан

Мета: Навчитися аналізувати власний режим дня та його вплив на працездатність і емоційний стан, визначати основні чинники, що порушують розпорядок, та розробляти індивідуальний план корекції режиму дня з урахуванням принципів гігієни праці та відпочинку.

Завдання 1. Аналіз власного режиму дня.

1. Складання таблиці поточного режиму дня.

- **Мета:** зрозуміти, як ви розподіляєте час на основні активності (робота, навчання, відпочинок, фізична активність, сон).
- **Інструкція:**
 - ✓ Протягом тижня записуйте свій розпорядок дня, включаючи час підйому, навчання, робочий час, перерви, фізичну активність, відпочинок та сон.
 - ✓ Відмічайте, скільки часу витрачаєте на кожну активність, і записуйте будь-які відхилення від запланованого розкладу.

Приклад таблиці для поточного режиму дня

Час	Активність	Тривалість	Відчуття після активності
07:00-08:00	Прокидання, зарядка	1 година	Заряд енергії
08:00-09:00	Сніданок	1 година	Відчуття ситості
09:00-13:00	Робота або навчання	4 години	Втома, зниження концентрації
13:00-14:00	Обід	1 година	Відновлення енергії
14:00-18:00	Робота або навчання	4 години	Напруга, зниження працездатності
18:00-19:00	Відпочинок	1 година	Розслаблення
19:00-20:00	Фізична активність	1 година	Підвищення тону
20:00-22:00	Особистий час	2 години	Задоволення, релаксація
22:00	Підготовка до сну	-	Спокій перед сном

2. Аналіз впливу режиму дня на працездатність та емоційний стан.

- **Мета:** зрозуміти, які частини режиму впливають на працездатність і як вони впливають на ваш емоційний стан.
- **Інструкція:**
 - ✓ Проаналізуйте, в які періоди дня ви відчуваєте найбільшу продуктивність та коли спостерігається зниження працездатності.
 - ✓ Визначте, які активності викликають позитивні емоції, а які навпаки — призводять до втоми та емоційного виснаження.

Завдання 2. Визначення основних чинників, які порушують режим дня.

- **Мета:** виявити основні чинники, що заважають дотриманню режиму дня та впливають на продуктивність і емоційний стан.
- **Інструкція:**
 - ✓ Зазначте, які події, звички або зовнішні обставини часто порушують ваш режим дня (наприклад, надмірне використання гаджетів, нерегулярний сон, нестача перерв).
 - ✓ Визначте, як ці чинники впливають на ваше самопочуття та здатність виконувати заплановані завдання.

Завдання 3. Розроблення індивідуального плану корекції режиму дня.

1. Складання нового, збалансованого розпорядку дня.

- **Мета:** створити оптимальний розпорядок дня, що сприяє підтримці продуктивності та емоційної стабільності.

- **Інструкція:**

- ✓ Використовуйте принципи гігієни праці та відпочинку (чіткий режим сну, регулярні перерви, фізична активність) для розробки розкладу.

- ✓ Включіть фіксовані періоди для відпочинку, перерв на релаксацію та фізичну активність.

Приклад таблиці нового розпорядку дня

Час	Активність	Примітки
07:00-08:00	Прокидання, зарядка	Ранкова зарядка для підняття тону
08:00-09:00	Сніданок	Здоровий, поживний сніданок
09:00-12:00	Навчання / робота	Основні завдання дня
12:00-13:00	Фізична активність	Легка розминка або прогулянка
13:00-14:00	Обід	Перерва для відновлення сил
14:00-17:00	Робота або навчання	Завершення важливих завдань
17:00-18:00	Відпочинок	Релаксація, медитація
18:00-19:00	Фізична активність	Тренування або прогулянка
19:00-20:00	Вечеря	Легка вечеря
20:00-21:00	Особистий час	Час для хобі або спілкування
21:00-22:00	Підготовка до сну	Відмова від гаджетів перед сном

2. Застосування принципів гігієни праці та відпочинку:

- **Мета:** забезпечити ефективну організацію праці та відпочинку для підвищення продуктивності.

- **Інструкція:**

- ✓ Забезпечте чергування періодів роботи та відпочинку. Дотримуйтесь часу на відновлення (наприклад, щогодинні перерви на 5-10 хвилин).

Підсумкове завдання

- **Аналіз поточного режиму дня:** зазначте основні проблеми в розподілі часу, які призводять до зниження працездатності та погіршення емоційного стану.

- **Опис нового розпорядку:** зазначте, які зміни ви внесли, щоб досягти кращого балансу між роботою, відпочинком та особистим часом, і які принципи гігієни праці враховували.

- **Оцінка результатів:** оцініть, як зміни у розпорядку дня вплинули на вашу працездатність, рівень енергії та емоційний стан.

- **Рекомендації для подальшого вдосконалення:** вкажіть, які методи були найбільш ефективними та які ще зміни можна внести для покращення розпорядку дня в майбутньому.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №9. Дослідження показників функціонального стану серцево-судинної системи (пульс, артеріальний тиск) до та після фізичних навантажень

Мета: навчитися вимірювати пульс і артеріальний тиск у стані спокою та після фізичних навантажень, а також оцінювати функціональний стан серцево-судинної системи та адаптацію організму до фізичних навантажень.

Завдання 1. Вимірювання пульсу і артеріального тиску у стані спокою.

1. Вимірювання пульсу.

- **Мета:** визначити частоту серцевих скорочень у стані спокою.
- **Інструкція:**
 - ✓ Використовуйте метод пальпації або електронний пристрій для вимірювання пульсу.
 - ✓ Зафіксуйте частоту пульсу у стані спокою (наприклад, у положенні сидячи) протягом 1 хвилини.

2. Вимірювання артеріального тиску.

- **Мета:** визначити рівень артеріального тиску у стані спокою.
- **Інструкція:**
 - ✓ Використовуйте тонометр для вимірювання систолічного та діастолічного тиску.
 - ✓ Занотуйте показники артеріального тиску у стані спокою.

Приклад таблиці для фіксації показників у стані спокою

Параметр	Значення
Пульс (уд/хв)	70
Систолічний тиск (мм рт.ст.)	120
Діастолічний тиск (мм рт.ст.)	80

Завдання 2. Вимірювання пульсу і артеріального тиску після фізичних навантажень.

1. Вибір фізичного навантаження.

- **Мета:** створити контрольоване фізичне навантаження для дослідження реакції серцево-судинної системи.
- **Інструкція:**
 - ✓ Виконайте 5-10 хвилин фізичної активності (наприклад, біг на місці, стрибки, піднімання по сходах).
 - ✓ Оберіть рівень навантаження, який не спричинить надмірної втоми.

2. Повторне вимірювання пульсу і артеріального тиску.

- **Мета:** оцінити реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження.
- **Інструкція:**
 - ✓ Одразу після завершення фізичного навантаження виміряйте пульс і артеріальний тиск.
 - ✓ Занотуйте результати, що відображають реакцію організму на навантаження.

Приклад таблиці для фіксації показників після навантаження

Параметр	Значення
Пульс (уд/хв)	110
Систолічний тиск (мм рт.ст.)	140
Діастолічний тиск (мм рт.ст.)	85

Завдання 3. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи та адаптації до фізичних навантажень.

1. Порівняння показників.

- **Мета:** проаналізувати зміни у показниках пульсу та артеріального тиску до та після фізичного навантаження.
- **Інструкція:**
 - ✓ Порівняйте частоту серцевих скорочень та рівень артеріального тиску до і після навантаження.
 - ✓ Визначте, наскільки значними були зміни у показниках.

2. Оцінка адаптації організму до фізичних навантажень.

- **Мета:** оцінити, наскільки добре серцево-судинна система адаптується до фізичних навантажень.
- **Інструкція:**
 - ✓ Зробіть висновок про адаптацію організму на основі отриманих даних. Наприклад, незначне підвищення пульсу та артеріального тиску після навантаження може свідчити про добру адаптацію.
 - ✓ За потреби проведіть додаткові вимірювання через 5 хвилин після навантаження, щоб оцінити швидкість відновлення.

Приклад таблиці для аналізу адаптації

Параметр	У стані спокою	Після навантаження	Через 5 хвилин після навантаження
Пульс (уд/хв)	70	110	80
Систолічний тиск (мм рт.ст.)	120	140	125
Діастолічний тиск (мм рт.ст.)	80	85	82

Підсумкове завдання

- **Аналіз вихідних показників:** зазначте значення пульсу та артеріального тиску у стані спокою та обґрунтуйте, чи відповідають вони нормі.

- **Оцінка змін після навантаження:** проаналізуйте зміни у пульсі та артеріальному тиску після навантаження. Зазначте, як ці показники свідчать про реакцію серцево-судинної системи на фізичну активність.

- **Висновок про адаптацію організму:** зробіть висновок про рівень адаптації організму до фізичних навантажень та швидкість відновлення після навантаження.

- **Рекомендації для покращення:** запропонуйте можливі методи для тренування серцево-судинної системи, такі як регулярні помірні фізичні навантаження, дихальні вправи, що сприяють покращенню серцево-судинної витривалості.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №10. Розроблення програми профілактики захворювань сім'ї: практичні рекомендації

***Мета:** навчитися аналізувати стан здоров'я членів своєї родини, розробляти індивідуальні рекомендації з профілактики найпоширеніших захворювань, а також створювати програму профілактичних заходів, таких як здорове харчування, фізична активність та регулярні обстеження.*

Завдання 1. Аналіз здоров'я членів родини.

1. Збір інформації про стан здоров'я.

- **Мета:** визначити основні проблеми зі здоров'ям та ризики захворювань у членів сім'ї.

- **Інструкція:**

- ✓ Проведіть опитування серед членів родини щодо їхніх поточних проблем зі здоров'ям, наявних хронічних захворювань та спадкових ризиків.

- ✓ Занотуйте інформацію про частоту захворювань, наявність факторів ризику (шкідливі звички, сидячий спосіб життя, стреси) та попередні рекомендації лікарів.

Приклад таблиці для аналізу стану здоров'я

Член родини	Вік	Захворювання / Ризики	Шкідливі звички	Фактори ризику
Батько	50	Гіпертонія	Куріння	Стрес на роботі
Мати	47	Остеопороз	-	Малорухливий спосіб життя
Сестра	22	Порушення травлення	Часті перекуси	Нездорове харчування

Завдання 2. Розробка індивідуальних рекомендацій для профілактики захворювань.

1. Створення індивідуальних рекомендацій.

- **Мета:** визначити індивідуальні профілактичні заходи для кожного члена сім'ї на основі аналізу їхнього стану здоров'я.

- **Інструкція:**

- ✓ На основі зібраної інформації розробіть конкретні рекомендації щодо здорового харчування, фізичної активності та корекції шкідливих звичок.

- ✓ Враховуйте вік, стан здоров'я, наявні захворювання та ризики.

Приклад таблиці з індивідуальними рекомендаціями

Член родини	Рекомендації щодо харчування	Рекомендації з фізичної активності	Додаткові рекомендації
Батько	Зменшити споживання солі	Ходьба по 30 хвилин щодня	Відмова від куріння, управління стресом
Мати	Додати продукти, багаті на кальцій	Йога 2-3 рази на тиждень	Профілактичний огляд у ортопеда
Сестра	Дотримуватись режиму харчування	Фітнес-тренування 3 рази на тиждень	Обмежити перекуси, відмова від фастфуду

Завдання 3. Складання програми профілактичних заходів для сім'ї.

1. Розробка загальної програми профілактики.

- **Мета:** створити план профілактичних заходів для всієї родини.

- **Інструкція:**

- ✓ Включіть у програму загальні рекомендації, які можуть допомогти зберегти та покращити здоров'я членів сім'ї.

- ✓ Включіть такі заходи, як збалансоване харчування, регулярні фізичні навантаження, управління стресом та проведення регулярних обстежень у лікаря.

Приклад загальної програми профілактичних заходів

Захід	Частота виконання	Рекомендації
Сімейні обіди з корисними стравами	Щодня	Включення овочів, фруктів, обмеження солі та цукру
Прогулянки на свіжому повітрі	3-4 рази на тиждень	Вибирати легкі маршрути для всієї сім'ї
Профілактичні медичні огляди	Раз на рік	Відвідування лікарів: терапевта, стоматолога, кардіолога
Управління стресом	Щодня	Використання дихальних технік, медитації

2. Оцінка ефективності профілактичних заходів.

- **Мета:** регулярно оцінювати стан здоров'я та адаптувати програму.

- **Інструкція:**

✓ Через 3-6 місяців перевірте стан здоров'я кожного члена сім'ї, щоб визначити, чи покращилось їхнє самопочуття.

✓ За потреби внесіть корекції в програму профілактики.

Підсумкове завдання

• **Аналіз стану здоров'я членів родини:** опишіть основні проблеми зі здоров'ям та ризики для кожного члена сім'ї.

• **Опис програми профілактики:** вкажіть ключові заходи, включені в програму, та індивідуальні рекомендації для кожного члена сім'ї.

• **Оцінка ефективності заходів:** зазначте, які зміни у здоров'ї членів сім'ї були помічені після виконання програми, і чи вдалося досягти покращення.

• **Рекомендації для підтримки здоров'я:** запропонуйте подальші заходи для збереження здоров'я та профілактики захворювань.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №11. Розроблення програми ранкової гімнастики та дихальних вправ для покращення самопочуття

Мета: навчитися складати програму ранкової гімнастики, яка сприяє покращенню кровообігу та підвищенню енергійності, а також опанувати техніки дихальних вправ для поліпшення загального самопочуття.

Завдання 1. Складання програми ранкової гімнастики.

1. Вибір комплексу фізичних вправ.

• **Мета:** покращити кровообіг, підвищити рівень енергії та гнучкість м'язів і суглобів.

• **Інструкція:**

✓ Включіть до програми легкі розминкові вправи для розігрівання м'язів, розтяжки та вправи для основних м'язових груп.

✓ Оберіть 5-7 вправ, які можна виконувати щодня, витрачаючи на них 10-15 хвилин.

Приклад комплексу ранкової гімнастики

Вправа	Опис виконання	Кількість повторень
Нахили голови	Плавні нахили голови вліво-вправо, вперед-назад	5-6 разів у кожную сторону
Кругові рухи плечима	Рухи плечима вперед і назад для розминки м'язів	10 разів
Нахили тулуба	Нахили тулуба донизу і в сторони, для гнучкості	8 разів
Присідання	Розставити ноги на ширину плечей і присідати	10-15 разів
Підйоми на носки	Підніматися на носки для активізації кровообігу	15 разів
Планка	Затримка в положенні «планка»	20-30 секунд

Розтяжка рук та ніг	Легкі вправи для розтяжки рук та ніг	5-7 разів на кожному сторону
---------------------	--------------------------------------	---------------------------------

2. Встановлення порядку виконання вправ.

- **Мета:** забезпечити послідовне виконання вправ, щоб уникнути перенавантажень.

- **Інструкція:**

- ✓ Почніть з розігрівальних вправ (нахили голови, кругові рухи плечима), далі переходьте до більш інтенсивних вправ (присідання, планка), а завершіть розтяжкою для відновлення м'язів.

Завдання 2. Опанування техніки дихальних вправ.

1. Вивчення технік дихання.

- **Мета:** освоїти основні дихальні вправи для покращення насичення киснем і зниження рівня стресу.

- **Інструкція:**

- ✓ Виберіть 2-3 дихальні вправи, які можна виконувати після ранкової гімнастики або протягом дня для підтримки загального самопочуття.

Приклади дихальних вправ

Вправа	Опис виконання
Глибоке дихання	Повільно вдихати через ніс, наповнюючи живіт, затримка на 2 сек., потім повільно видихати
Дихання за технікою 4-7-8	Вдих на 4 сек, затримка на 7 сек, повільний видих на 8 сек
Дихання животом	Вдихати, розширюючи живіт, затримка, повільний видих, втягуючи живіт

2. Встановлення порядку дихальних вправ.

- **Мета:** послідовно виконувати вправи для розслаблення і поліпшення циркуляції кисню.

- **Інструкція:**

- ✓ Почніть із глибокого дихання, потім виконайте дихання за технікою 4-7-8 і завершіть диханням животом.

Підсумкове завдання

- **Аналіз виконаних вправ:** коротко опишіть, як впливають вправи на самопочуття, рівень енергії та настрої.

- **Опис технік дихання:** зазначте, які техніки були освоєні та як вони вплинули на загальне самопочуття.

- **Оцінка ефективності програми:** оцініть, чи вдалося досягти бажаного ефекту, чи відчували покращення у стані енергійності.

- **Рекомендації для підтримки результатів:** вкажіть, як можна продовжувати практику для підтримання результатів та покращення самопочуття в довгостроковій перспективі.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №12. Виконання тесту на оцінку рівня фізичної підготовки (координація, гнучкість, сила)

Мета: навчитися оцінювати рівень фізичної підготовки за основними показниками, такими як координація, гнучкість і сила, використовуючи стандартні тестові вправи.

Завдання 1. Визначення рівня координації.

1. Тест на координацію.

- **Мета:** оцінити здатність до координації рухів.
- **Інструкція:**
 - ✓ Виконайте вправу «Тест на рівновагу»: стоячи на одній нозі, підніміть іншу ногу, зігнувши її в коліні, і тримайте рівновагу якомога довше. Зафіксуйте час.
 - ✓ Для ускладнення можна виконати вправу із закритими очима.

Приклад таблиці для фіксації результатів тесту на координацію

Вправа	Час утримання рівноваги на одній нозі (сек)
Рівновага (очі відкриті)	30 секунд
Рівновага (очі закриті)	15 секунд

Завдання 2. Визначення рівня гнучкості.

1. Тест на гнучкість.

- **Мета:** оцінити гнучкість м'язів та суглобів.
- **Інструкція:**
 - ✓ Виконайте вправу «Нахил вперед»: сидячи на підлозі, витягніть ноги перед собою, нахиліться вперед і спробуйте дотягнутися до кінчиків пальців ніг.
 - ✓ Зафіксуйте, чи вдалося дотягнутися до пальців ніг, і виміряйте відстань (якщо не вдалося) або глибину нахилу (якщо вдалося).

Приклад таблиці для фіксації результатів тесту на гнучкість

Вправа	Результат
Нахил вперед	Дотягнувся до пальців ніг
Відстань до пальців	5 см (якщо не дотягнулися)

Завдання 3. Визначення рівня сили.

1. Тест на силу.

- **Мета:** оцінити силу основних м'язових груп.
- **Інструкція:**
 - ✓ Виконайте вправу «Планка»: зафіксуйте час, протягом якого зможете утримувати положення «планка».

✓ Для оцінки сили рук і плечового пояса виконайте вправу «Віджимання», зафіксувавши максимальну кількість повторень.

Приклад таблиці для фіксації результатів тесту на силу

Вправа	Результат
Планка	1 хвилина
Віджимання	20 повторень

Підсумкове завдання

- **Аналіз рівня координації:** на основі часу утримання рівноваги оцініть свою здатність до координації рухів.
- **Аналіз рівня гнучкості:** зазначте, наскільки добре розвинена гнучкість, та порівняйте свій результат з середніми показниками.
- **Аналіз рівня сили:** оцініть свою силу на основі часу в планці та кількості виконаних віджимань.
- **Рекомендації для покращення фізичної підготовки:** розробіть план тренувань, щоб покращити координацію, гнучкість і силу, зокрема рекомендуйте вправи на розвиток кожного з показників (наприклад, балансування для координації, розтяжка для гнучкості, силові вправи для нарощування м'язової сили).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №13. Розроблення програми профілактики надмірної ваги та ожиріння у підлітків

Мета: навчитися аналізувати фактори ризику виникнення надмірної ваги у підлітків та розробити профілактичну програму, що включає рекомендації з харчування, фізичної активності та корекції харчових звичок.

Завдання 1. Аналіз факторів ризику виникнення надмірної ваги у підлітків.

1. Визначення основних факторів ризику.

- **Мета:** виявити основні причини, що сприяють надмірній вазі та ожирінню серед підлітків.
- **Інструкція:**
 - ✓ Проаналізуйте загальні фактори ризику, зокрема:
 - Нездорове харчування (висококалорійна їжа, велика кількість солодощів, фаст-фуд).
 - Малорухливий спосіб життя (мало фізичної активності, тривале сидіння за комп'ютером).
 - Психологічні аспекти (стрес, вплив соціальних мереж, низька самооцінка).
 - Генетичні та медичні фактори (спадковість, наявність хронічних захворювань).

Приклад таблиці для фіксації факторів ризику

Фактор ризику	Опис та вплив на здоров'я
Нездорове харчування	Збільшення жирових відкладень, погіршення обміну речовин
Малорухливий спосіб життя	Зниження енерговитрат, ризик ожиріння
Психологічні аспекти	Емоційне переїдання, низька самооцінка

Завдання 2. Розробка програми профілактики надмірної ваги у підлітків.

1. Рекомендації з харчування.

- **Мета:** сприяти розвитку здорових харчових звичок серед підлітків.

- **Інструкція:**

- ✓ Розробіть рекомендації, спрямовані на зниження споживання висококалорійної їжі та збільшення в раціоні корисних продуктів.

- ✓ Основні рекомендації:

- Зменшити кількість солодощів та фаст-фуду.
 - Включити в раціон овочі, фрукти, цільнозернові продукти, нежирні білки.
 - Пити достатню кількість води, уникати солодких напоїв.

Приклад таблиці для рекомендацій з харчування

Рекомендація	Опис
Відмова від фаст-фуду	Замінити на домашні, збалансовані страви
Збільшення споживання овочів	Включати овочі в кожний прийом їжі
Зниження кількості солодощів	Вживати фрукти або горіхи як здорові перекуси

2. Рекомендації з фізичної активності.

- **Мета:** заохотити підлітків до регулярної фізичної активності.

- **Інструкція:**

- ✓ Розробіть план, що включає щоденні фізичні вправи та активності, які легко виконувати.

- ✓ Основні рекомендації:

- Щоденні прогулянки або велопогулянки (мінімум 30 хвилин).
 - Регулярні фізичні заняття (наприклад, 3-4 рази на тиждень).
 - Вправи на витривалість та гнучкість, такі як біг, плавання, йога.

Приклад таблиці для фізичної активності

Вид активності	Рекомендована частота
Прогулянки на свіжому повітрі	30 хвилин щодня
Вправи з власною вагою	3-4 рази на тиждень
Заняття спортом (плавання, біг)	Щотижня для розвитку витривалості

3. Корекція харчових звичок.

- **Мета:** допомогти підліткам розвинути усвідомлене ставлення до їжі.

- **Інструкція:**

- ✓ Навчіть підлітків контролювати порції, уникати емоційного переїдання та харчуватися регулярно.

- ✓ Основні рекомендації:

- Складання графіка прийомів їжі (3 основні прийоми та 1-2 перекуси).

- Усвідомлене харчування: їсти повільно, без відволікання на гаджети.

- Контроль порцій та уникання великих порцій.

Приклад таблиці для корекції харчових звичок

Звичка	Рекомендація
Усвідомлене харчування	Не відволікатися на гаджети під час їжі
Регулярні прийоми їжі	Створити розклад для стабільного харчування
Контроль порцій	Використовувати невеликі тарілки для їжі

Підсумкове завдання

- **Аналіз факторів ризику:** зазначте основні ризики, які впливають на надмірну вагу у підлітків.

- **Опис розробленої програми профілактики:** зазначте основні рекомендації з харчування, фізичної активності та корекції харчових звичок, включені у програму.

- **Оцінка ефективності заходів:** обговоріть, як розроблена програма може допомогти у зниженні ризику надмірної ваги.

- **Рекомендації для подальшого дотримання здорового способу життя:** запропонуйте заходи для підтримання здорової ваги у підлітків, такі як ведення щоденника харчування та активності, регулярні огляди у фахівців.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №14. Вивчення впливу шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю) на стан здоров'я людини

Мета: дослідити вплив шкідливих звичок, таких як паління та вживання алкоголю, на різні органи та системи організму, а також підготувати матеріали з профілактики та подолання шкідливих звичок для використання у навчальних і просвітницьких цілях.

Завдання 1. Аналіз впливу шкідливих звичок на органи та системи організму.

1. Вплив паління на здоров'я.

- **Мета:** вивчити, як паління впливає на різні системи організму.

- **Інструкція:**

✓ Проаналізуйте, як компоненти тютюнового диму (нікотин, смоли, важкі метали) шкодять органам.

✓ Опишіть вплив паління на дихальну систему, серцево-судинну систему та загальний імунітет.

Приклад таблиці для фіксації результатів щодо впливу паління

Система організму	Вплив паління на систему
Дихальна система	Пошкодження легенів, хронічний бронхіт, рак легень
Серцево-судинна система	Підвищення ризику атеросклерозу, серцевих нападів
Імунна система	Ослаблення імунітету, зниження захисних функцій

2. Вплив вживання алкоголю на здоров'я.

- **Мета:** вивчити, як алкоголь впливає на функціонування організму.

- **Інструкція:**

- ✓ Розгляньте, як етанол та продукти його розпаду впливають на печінку, нервову систему, шлунково-кишковий тракт.

- ✓ Опишіть наслідки регулярного вживання алкоголю, такі як цироз печінки, порушення когнітивних функцій.

Приклад таблиці для фіксації результатів щодо впливу алкоголю

Система організму	Вплив алкоголю на систему
Печінка	Розвиток цирозу, жирової дистрофії, порушення функцій
Нервова система	Зниження когнітивних функцій, ризик депресії
Шлунково-кишковий тракт	Пошкодження слизової, гастрит, виразки

Завдання 2. Підготовка матеріалів з профілактики та подолання шкідливих звичок.

1. Підготовка інформаційного матеріалу.

- **Мета:** створити матеріали для навчальних та просвітницьких цілей, що пояснюють шкідливий вплив паління та алкоголю.

- **Інструкція:**

- ✓ Розробіть короткі брошури або презентації, які висвітлюють вплив цих звичок на здоров'я, а також містять інструкції щодо методів їх подолання.

- ✓ Використовуйте інфографіку для відображення шкоди, яка наноситься органам та системам, та статистику щодо захворювань, пов'язаних зі шкідливими звичками.

2. Розробка рекомендацій для профілактики та подолання шкідливих звичок.

- **Мета:** запропонувати підходи для профілактики та боротьби зі шкідливими звичками.

- **Інструкція:**

- ✓ Включіть рекомендації щодо ведення здорового способу життя, підтримки фізичної активності, розвитку навичок управління стресом.
- ✓ Запропонуйте техніки подолання шкідливих звичок, такі як когнітивно-поведінкова терапія, групи підтримки, замісна терапія для тих, хто хоче кинути палити.

Приклад рекомендацій

Підхід	Опис
Підтримка здорового способу життя	Регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування
Управління стресом	Дихальні техніки, медитація, прогулянки на природі
Групи підтримки	Відвідування груп взаємодопомоги для відмови від алкоголю та паління

Підсумкове завдання

- **Аналіз впливу шкідливих звичок:** коротко опишіть, як паління та вживання алкоголю впливають на різні органи та системи.
- **Опис підготовлених матеріалів:** наведіть короткий огляд інформаційних матеріалів, створених для профілактики.
- **Рекомендації для профілактики та подолання:** запропонуйте заходи, які можуть допомогти уникнути шкідливих звичок, та методи їх подолання.
- **Висновки щодо впливу на здоров'я:** підсумуйте, чому важливо відмовлятися від шкідливих звичок, та зазначте потенційні вигоди для здоров'я від їхнього усунення.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №15. Проведення дослідження рівня гідратації організму: методи та рекомендації

***Мета:** навчитися визначати рівень гідратації організму, оцінити власне споживання води та розробити рекомендації щодо підтримання оптимального рівня гідратації.*

Завдання 1. Вивчення методів визначення рівня гідратації організму.

1. Ознайомлення з методами визначення гідратації.

- **Мета:** дізнатися про різні способи оцінки рівня гідратації організму.
- **Інструкція:**
 - ✓ Вивчіть основні методи оцінки гідратації, зокрема:
 - Аналіз кольору сечі — показує рівень гідратації за ступенем прозорості та відтінком.
 - Аналіз рівня споживання рідини протягом дня — оцінка загальної кількості випитої води.

- Вимірювання маси тіла до і після фізичних навантажень — оцінка втрати рідини через потовиділення.
- Тест на еластичність шкіри — швидкість відновлення шкіри після легкого стиснення вказує на рівень гідратації.

Приклад таблиці для фіксації методів

Метод	Опис методу
Аналіз кольору сечі	Оцінка кольору сечі: світлий — оптимальна гідратація
Оцінка споживання рідини	Підрахунок загальної кількості рідини, випитої за день
Вимірювання маси тіла	Визначення втрати ваги після фізичного навантаження
Тест на еластичність шкіри	Оцінка швидкості відновлення шкіри після стиснення

Завдання 2. Оцінка власного рівня споживання води.

1. Фіксація щоденного споживання води.

- **Мета:** визначити, скільки рідини ви споживаєте протягом дня, і чи відповідає це потребам організму.
- **Інструкція:**
 - ✓ Протягом тижня записуйте обсяг води та інших рідин, які ви вживаєте щодня (включаючи воду, чай, соки, супи).
 - ✓ Порівняйте загальну кількість випитої рідини з рекомендованими нормами (звичайно 30-35 мл на кг маси тіла на день).

Приклад таблиці для фіксації результатів споживання рідини

День	Обсяг випитої води (мл)	Обсяг інших рідин (мл)	Загальна кількість рідини (мл)
Понеділок	1500	500	2000
Вівторок	1800	400	2200

2. Порівняння з індикаторами гідратації.

- **Мета:** зрозуміти, чи відповідає ваш рівень споживання води оптимальному.
- **Інструкція:**
 - ✓ На основі результатів перевірте, чи відповідає кольорова оцінка сечі та маса тіла вашим потребам у воді.
 - ✓ Визначте, чи потребує ваш рівень споживання корекції для досягнення оптимального рівня гідратації.

Завдання 3. Обговорення результатів та розробка рекомендацій.

1. Аналіз результатів.

- **Мета:** оцінити вплив гідратації на самопочуття та можливі покращення.
- **Інструкція:**
 - ✓ Проаналізуйте, як ваш поточний рівень гідратації впливає на самопочуття, рівень енергії, стан шкіри.

✓ Відзначте, чи помітили ви якісь симптоми недостатньої гідратації (сухість шкіри, втома, зниження концентрації).

2. Розробка рекомендацій щодо підтримання оптимального рівня гідратації.

- **Мета:** сформулювати практичні поради для забезпечення адекватного рівня гідратації.

- **Інструкція:**

- ✓ Включіть рекомендації щодо щоденного споживання води, наприклад:

- Пити невеликими порціями протягом дня (в середньому кожні 1-2 години).

- Збільшувати споживання води в умовах підвищеної температури, фізичної активності.

- Відмовитися від надмірного вживання кофеїну та солодких напоїв, які можуть викликати зневоднення.

Приклад рекомендацій

Рекомендація	Опис
Пити кожні 1-2 години	Уникати великих перерв між прийомами рідини
Збільшити споживання при активності	Додатково пити 250-500 мл після фізичних навантажень
Контроль кольору сечі	Орієнтуватися на світло-жовтий відтінок як показник оптимальної гідратації

Підсумкове завдання

- **Оцінка поточного рівня гідратації:** опишіть свій рівень гідратації на основі зібраних даних та його відповідність рекомендованим нормам.

- **Розроблені рекомендації:** наведіть основні рекомендації для підтримання оптимального рівня гідратації.

- **Висновок:** підсумуйте важливість підтримання належного рівня гідратації для загального здоров'я, енергії та фізичного самопочуття.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №16. Оцінка мікроклімату житлового приміщення та його вплив на здоров'я

Мета: навчитися оцінювати мікроклімат житлового приміщення, аналізувати його вплив на здоров'я та самопочуття, а також розробити рекомендації для створення оптимальних умов проживання.

Завдання 1. Вимірювання показників мікроклімату в житловому приміщенні.

1. Вимірювання температури повітря.

- **Мета:** визначити середню температуру в приміщенні.

- **Інструкція:**

- ✓ Використовуйте термометр для вимірювання температури повітря в декількох місцях кімнати на висоті 1-1.5 м від підлоги.

- ✓ Запишіть середнє значення, оптимальний діапазон для житлових приміщень — 18-22°C.

2. Вимірювання вологості повітря.

- **Мета:** визначити рівень вологості повітря, який впливає на комфорт і здоров'я.

- **Інструкція:**

- ✓ Використовуйте гігрометр для визначення вологості. Занотуйте результати, порівняйте з рекомендованим рівнем (40-60%).

3. Вимірювання рівня освітленості.

- **Мета:** оцінити рівень освітленості, який впливає на зір та загальне самопочуття.

- **Інструкція:**

- ✓ Використовуйте люксметр для вимірювання рівня освітленості в різних частинах кімнати, оптимальний рівень для житлових приміщень — 100-300 люкс.

4. Оцінка вентиляції.

- **Мета:** визначити, наскільки добре приміщення провітрюється.

- **Інструкція:**

- ✓ Оцініть якість вентиляції, зверніть увагу на можливість провітрювання (наприклад, наявність відкритих вікон) та частоту провітрювання. Оптимальний варіант — регулярне провітрювання 2-3 рази на день.

Приклад таблиці для фіксації результатів вимірювань

Показник	Значення	Рекомендоване значення
Температура	20°C	18-22°C
Вологість	45%	40-60%
Освітленість	150 люкс	100-300 люкс
Вентиляція	Добре	Регулярне провітрювання

Завдання 2. Аналіз впливу мікроклімату на здоров'я та самопочуття.

1. Аналіз показників мікроклімату.

- **Мета:** визначити, як поточні умови впливають на комфорт і здоров'я мешканців.

- **Інструкція:**

- ✓ Порівняйте отримані результати з рекомендованими показниками та проаналізуйте їхній вплив на здоров'я (наприклад, сухе повітря

може спричинити сухість шкіри та слизових, недостатнє освітлення — погіршення зору).

2. Вплив мікроклімату на здоров'я.

- **Мета:** з'ясувати, як відхилення показників мікроклімату впливають на здоров'я.

- **Інструкція:**

- ✓ Вкажіть, які саме проблеми можуть виникати за недотримання оптимальних умов (наприклад, висока вологість сприяє появі грибка, а недостатня вентиляція — зниженню концентрації кисню).

Завдання 3. Розробка рекомендацій для покращення мікроклімату.

1. Рекомендації для регулювання температури.

- **Мета:** підтримати комфортну температуру у приміщенні.

- **Рекомендації:**

- ✓ Використовуйте обігрівачі взимку та кондиціонери влітку, щоб підтримувати температуру в межах 18-22°C.

2. Рекомендації щодо вологості.

- **Мета:** забезпечити оптимальний рівень вологості.

- **Рекомендації:**

- ✓ У випадку низької вологості користуйтеся зволожувачами повітря. Для зниження вологості — забезпечте провітрювання та видаліть джерела вологи.

3. Рекомендації для освітленості.

- **Мета:** забезпечити комфортний рівень освітленості.

- **Рекомендації:**

- ✓ Використовуйте штучне освітлення при недостатній природній освітленості, розміщуйте джерела світла в місцях найбільшої активності.

4. Рекомендації щодо вентиляції.

- **Мета:** покращити якість повітря у приміщенні.

- **Рекомендації:**

- ✓ Регулярно провітрюйте кімнати, встановіть витяжку або вентиляційну систему для кращого повітрообміну.

Приклад таблиці для рекомендацій

Показник	Рекомендації
Температура	Обігрівачі, кондиціонери для підтримки 18-22°C
Вологість	Зволожувачі або провітрювання для регулювання
Освітленість	Додаткові лампи у місцях недостатнього світла
Вентиляція	Регулярне провітрювання, вентиляційні системи

Підсумкове завдання

- **Аналіз поточного мікроклімату:** зазначте результати вимірювань та їх відповідність оптимальним нормам.
- **Вплив мікроклімату на здоров'я:** оцініть, як умови приміщення впливають на самопочуття та здоров'я мешканців.
- **Розроблені рекомендації:** вкажіть заходи, які можна вжити для покращення мікроклімату.
- **Висновки:** підсумуйте важливість підтримання оптимального мікроклімату для здоров'я, продуктивності та комфорту.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №17. Складання програми релаксаційних технік для зниження стресу та покращення психоемоційного стану

Мета: навчитися створювати комплекс релаксаційних технік, таких як йога, медитація, дихальні вправи, для зниження рівня стресу та покращення емоційного стану.

Завдання 1. Розробка комплексу релаксаційних технік.

1. Вибір дихальних вправ для зниження стресу.

- **Мета:** навчитися контролювати дихання для зниження рівня стресу та покращення концентрації.
- **Інструкція:**
 - ✓ Включіть у програму 2-3 дихальні вправи, які можна виконувати щодня для розслаблення.
 - ✓ Основні вправи:
 - **Глибоке дихання:** повільний вдих через ніс, затримка на 2 секунди, повільний видих через рот.
 - **Техніка 4-7-8:** вдих на 4 секунди, затримка на 7 секунд, повільний видих на 8 секунд.
 - **Дихання животом:** вдих, під час якого розширюється живіт, потім видих із втягуванням живота.

Приклад таблиці для дихальних вправ

Вправа	Опис виконання	Час виконання
Глибоке дихання	Повільний вдих через ніс, затримка, видих через рот	5 хвилин
Техніка 4-7-8	Вдих 4 сек, затримка 7 сек, видих 8 сек	5 хвилин
Дихання животом	Вдих, розширюючи живіт, видих, втягуючи живіт	5 хвилин

2. Вибір йога-практик для розслаблення.

- **Мета:** зменшити м'язову напругу та поліпшити психоемоційний стан.
- **Інструкція:**

✓ Включіть у програму 3-4 йога-асани, які допомагають розслабити м'язи та зняти напругу.

✓ Основні асани:

- **Поза дитини (Баласана):** розслаблює спину та плечі.
- **Поза собаки мордою вниз (Адхо Мукха Шванасана):** покращує кровообіг.
- **Поза метелика (Баддха Конасана):** розтягує м'язи стегон, допомагає розслабитися.
- **Поза трупа (Шавасана):** повне розслаблення в положенні лежачи.

Приклад таблиці для йога-асан

Асана	Опис виконання	Час утримання
Поза дитини	Сидячи на колінах, нахилитися вперед	2-3 хвилини
Поза собаки мордою вниз	Встати на долоні та пальці ніг, піднявши таз угору	1-2 хвилини
Поза метелика	Сидячи, з'єднати стопи разом, нахилитись вперед	3-4 хвилини
Поза трупа	Лягти на спину, розслабитися	5-10 хвилин

3. Вибір медитативних технік.

- **Мета:** зосередити увагу та зменшити тривожність.
- **Інструкція:**
 - ✓ Включіть 1-2 техніки медитації для підтримки емоційної рівноваги.
 - ✓ Основні медитативні техніки:
 - **Медитація на дихання:** зосередження на вдиху та видиху.
 - **Візуалізація:** уявлення місця, де відчуваєте себе спокійно (наприклад, пляж або ліс).

Приклад таблиці для медитативних технік

Техніка медитації	Опис виконання	Час виконання
Медитація на дихання	Сфокусуватися на вдиху та видиху	5-10 хвилин
Візуалізація	Уявити спокійне місце, відчувати його атмосферу	5-10 хвилин

Завдання 2. Виконання комплексу релаксаційних технік.

1. Щоденна практика.

- **Мета:** виробити навичку регулярного виконання комплексу релаксаційних технік.
- **Інструкція:**
 - ✓ Щодня виділяйте 20-30 хвилин для виконання комплексу. Розпочинайте з дихальних вправ, далі переходьте до йога-асан і завершуйте медитацією.

2. Фіксація самопочуття.

- **Мета:** оцінити вплив виконання комплексу на психоемоційний стан.

- **Інструкція:**

- ✓ Записуйте своє самопочуття до і після виконання вправ (наприклад, рівень стресу, тривожність, настрій).

Завдання 3. Розробка рекомендацій для зниження стресу.

1. Створення рекомендацій для підтримки емоційного здоров'я.

- **Мета:** сформулювати поради для регулярного використання релаксаційних технік.

- **Інструкція:**

- ✓ Додайте рекомендації щодо щоденної практики (наприклад, виділення часу для релаксації, зручне місце для медитації) та короткі перерви на дихальні вправи протягом дня.

Приклад таблиці рекомендацій

Рекомендація	Опис
Виділення щоденного часу	Планувати 20-30 хвилин щодня для релаксації
Створення комфортного середовища	Знайти тихе, зручне місце для практики
Дихальні перерви	Короткі вправи (1-2 хвилини) кожні 2-3 години

Підсумковий звіт

- **Аналіз ефективності технік:** оцініть, як регулярна практика релаксаційних технік вплинула на рівень стресу та загальний емоційний стан.

- **Опис комплексу технік:** зазначте ключові дихальні вправи, йога-асани та медитації, які включені до комплексу.

- **Рекомендації для підтримки результатів:** запропонуйте поради для тривалого використання технік для зниження стресу та покращення психоемоційного стану.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №18. Проведення соціологічного опитування на тему «Роль здорового способу життя у моєму середовищі» та аналіз його результатів

Мета: навчитися проводити соціологічне опитування, аналізувати зібрані дані та формулювати висновки щодо ставлення до здорового способу життя серед однолітків або місцевого населення.

Завдання 1. Проведення соціологічного опитування.

1. Підготовка анкети для опитування.

- **Мета:** зібрати дані про ставлення людей до здорового способу життя.

- **Інструкція:**

- ✓ Розробіть анкету з 8-10 питань, які дозволяють виявити ставлення до різних аспектів здорового способу життя, зокрема:

- Як часто займаються фізичною активністю.
 - Чи дотримуються збалансованого харчування.
 - Чи надають перевагу шкідливим звичкам.
 - Як ставляться до важливості сну та відпочинку.

- ✓ Питання можуть бути закритими (наприклад, "так"/"ні") або з варіантами відповідей на вибір.

Приклад питань для анкети

Питання	Тип відповіді
Як часто ви займаєтеся фізичною активністю?	Щодня/Кілька разів на тиждень/Рідко/Ніколи
Чи вважаєте ви своє харчування збалансованим?	Так/Ні
Чи вживаєте ви алкоголь або палите?	Так/Ні
Скільки годин сну ви зазвичай отримуєте щоночі?	Менше 6/6-8/Більше 8
Чи вважаєте, що здоровий спосіб життя важливий?	Так/Ні

2. Проведення опитування.

- **Мета:** отримати інформацію від респондентів для подальшого аналізу.

- **Інструкція:**

- ✓ Проведіть опитування серед 20-30 респондентів, зібравши їхні відповіді.

- ✓ Зафіксуйте відповіді кожного респондента для подальшого аналізу.

Завдання 2. Аналіз отриманих даних.

1. Обробка результатів опитування.

- **Мета:** узагальнити дані та визначити поширеність здорового способу життя у вашому середовищі.

- **Інструкція:**

- ✓ Підрахуйте кількість відповідей для кожного питання, щоб зрозуміти загальні тенденції серед респондентів.

- ✓ Створіть таблиці або діаграми для візуалізації результатів (наприклад, відсоток людей, які регулярно займаються спортом або дотримуються збалансованого харчування).

Приклад таблиці для аналізу відповідей

Питання	Відповідь	Кількість	Відсоток
---------	-----------	-----------	----------

		респондентів	(%)
Як часто займаєтеся фізичною активністю?	Щодня	5	16,7%
	Кілька разів на тиждень	10	33,3%
	Рідко	8	26,7%
	Ніколи	7	23,3%

2. Аналіз тенденцій і висновки.

- **Мета:** виявити основні тенденції у ставленні до здорового способу життя.
- **Інструкція:**
 - ✓ На основі результатів визначте, наскільки популярним є здоровий спосіб життя серед респондентів.
 - ✓ Визначте, які аспекти здорового способу життя є найменш або найбільш поширеними у вашому оточенні (наприклад, недостатня фізична активність, увага до збалансованого харчування).

Завдання 3. Формулювання висновків.

1. Складання висновків за результатами опитування.

- **Мета:** підсумувати основні результати опитування та зробити висновки про важливість здорового способу життя серед вашого оточення.
- **Інструкція:**
 - ✓ Вкажіть, який відсоток респондентів вважає важливим дотримання здорового способу життя, а скільки насправді слідує йому.
 - ✓ Опишіть, які звички найчастіше практикуються серед ваших однолітків і що може сприяти їх покращенню.

2. Розробка рекомендацій для покращення поширеності здорового способу життя.

- **Мета:** надати поради щодо збільшення популярності здорового способу життя серед оточення.
- **Інструкція:**
 - ✓ Розробіть рекомендації для підтримки здорового способу життя, такі як мотивація до фізичних вправ, рекомендації щодо збалансованого харчування, зменшення шкідливих звичок.

Приклад рекомендацій

Рекомендація	Опис
Заохочення до фізичної активності	Організувати групові заняття спортом чи тренування
Популяризація збалансованого харчування	Поширення інформації про корисні продукти
Підвищення обізнаності про здоровий сон	Пояснення важливості сну для загального здоров'я

Підсумкове завдання

- **Аналіз основних показників:** наведіть основні результати опитування, зазначте відсотки людей, які займаються спортом, харчуються правильно, відмовляються від шкідливих звичок тощо.
- **Висновки:** підсумуйте результати, висловивши загальну картину здорового способу життя у вашому оточенні.
- **Рекомендації:** запропонуйте поради для покращення популярності здорового способу життя та конкретні кроки, які можуть допомогти заохотити інших підтримувати здоровий спосіб життя.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Грушко, В. С. Здоров'я людини та основи здорового способу життя : навчальний посібник. Тернопіль : ТНПУ, 2012. 386 с.

Єжова, О. Здоровий спосіб життя. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.

Жара, Г. І. Формування культури здоров'я студентів при викладанні дисциплін медико-біологічного циклу // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. Частина 1. С. 105–109.

Зубар, Н. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 300 с.

Ластков, Д., Сергета, І., Швидкий, О. Основи екології та профілактична медицина. Київ : Медицина, 2017. 472 с.

Магльований, А. В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України : монографія / Акад. наук вищої освіти України (книга 2). Київ : Експрес-Поліграф, 2012. С. 76-112.

Міненко, А. О. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2009. № 6. С. 106–109.

Міхеєнко, О. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2016. 184 с.

Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.

Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя : тексти лекцій : навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавр освітньої програми Середня освіта. Вінниця, 2019. 182 с.

Нечаюк, Н. Педагогічні інновації в системі громадського здоров'я. Київ : Кондор, 2019. 252 с.

Нестерова, С. Ю. Валеологія і основи медичних знань : тексти лекцій : посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту [Електронний ресурс] / С. Ю. Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с.

Носко, М. О., Грищенко, С. В., Носко, Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : МП «Леся», 2013. 160 с.

Про внесення змін до Закону України «Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів» : Закон України від 02.03.2015 р. № 23.

Про внесення змін до Закону України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення» : Закон України від 01.07.2010 р. № 6617.

Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 21.06.2001 р. № 41.

Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини : Закон України від 06.09.2005 р. № 2809-IV.

Про поліпшення діяльності органів і закладів охорони здоров'я з питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання населення : Наказ Міністра охорони здоров'я України від 5 січня 1999 р. № 1.

Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя : Указ Президента України від 13.11.2001 р. № 1071/2001.

Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення : колективна монографія / Анатолій Цьось, Анатолій Хомич, Анджей Сорока та ін. ; наук. ред. й упоряд. проф. А. В. Цьось. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 312 с.

Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення : колективна монографія / Анатолій Цьось, Анатолій Хомич, Анджей Сорока та ін. ; наук. ред. й упорядник проф. А. В. Цьось. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 312 с.

Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс] : навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Львівська національна наукова бібліотека України імені В. Стефаника.
URL: <https://www.lsl.lviv.ua/index.php/uk/golovna2/>

Львівська обласна універсальна наукова бібліотека.
URL: <http://www.lounb.org.ua/>

Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>

Національна наукова медична бібліотека України.
URL: <http://library.gov.ua/>

Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.
URL: <http://www.mon.gov.ua>

Інститут демографії та соціальних досліджень Національної академії наук України. URL: <http://www.idss.org.ua/>

Державний комітет статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>

Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <http://www.who.int>

Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури. URL:
<http://www.unesco.org>