



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет ветеринарної медицини

**Кафедра інфекційної патології, біобезпеки та ветеринарно-санітарного
інспектування ім. проф. В. Я. Атамася**



ВАЛЕОЛОГІЯ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для самостійної роботи
здобувачів факультету ветеринарної медицини
з ОК «Валеологія»

Галузь знань 21 «Ветеринарна медицина»
Спеціальність 211 «Ветеринарна медицина»
Освітня програма 211 «Ветеринарна медицина»
Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Одеса, 2026

УДК: 613(083.13)

Укладач:

К.вет.н., доцент, доцент кафедри інфекційної патології, біобезпеки та ветеринарно-санітарного інспектування ім. проф. В. Я. Атамася Півень О. Т.

Рецензент:

Викладач кафедри суспільно-гуманітарних наук, керівник психологічної служби, практичний психолог, Антоніна КРИЦЬКА.

Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів факультету ветеринарної медицини з ОК «Валеологія» / О. Т. Півень [Електронний ресурс] – Одеса. : ОДАУ, 2026. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. 32 с.

Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів факультету ветеринарної медицини з ОК «Валеологія» сформовано з метою допомоги здобувачам вищої освіти зі спеціальності 211 «Ветеринарна медицина» денної форми навчання другого (магістерського) рівня у вивченні питань, винесених на самостійне вивчення.

Затверджено до друку науково-методичною комісією факультету ветеринарної медицини (протокол № 6 від 25 лютого 2026 р.).

Відповідальний за випуск: О. Т. Півень, кандидат ветеринарних наук, доцент

©Півень О. Т., 2026

ЗМІСТ

<i>Самостійна робота 1.</i> Історія зародження і розвитку валеології	5
<i>Самостійна робота 2.</i> Правове забезпечення охорони здоров'я в Україні.....	6
<i>Самостійна робота 3.</i> Проблеми здоров'я сучасної людини. Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві.....	8
<i>Самостійна робота 4.</i> Антропогенні фактори навколишнього середовища і фізичне здоров'я людини. Шум і вібрації в навколишньому середовищі. Електричне і магнітне випромінювання. Вплив іонізуючого випромінювання. Синдром комп'ютерного стресу. Вплив мобільного зв'язку на здоров'я.....	10
<i>Самостійна робота 5.</i> Генетика і здоров'я людини. Молекулярні та хромосомні основи спадковості. Спадкові хвороби. Епігенетика: як фактори способу життя впливають на гени.....	12
<i>Самостійна робота 6.</i> Сучасні технології, спрямовані на попередження старіння і сприяння активному довголіттю.....	14
<i>Самостійна робота 7.</i> Проблема фізичної інертності у сучасному світі та шляхи її подолання на основі стимулювання фізичної активності.....	16
<i>Самостійна робота 8.</i> Оздоровчі ефекти фізичного тренування і занять спортом.....	18
<i>Самостійна робота 9.</i> Працездатність як основа фізичного здоров'я. Працездатність і втома. Зміни фізіологічних функцій при втомі. Фізіологічні механізми виникнення втоми. Вікові особливості прояву втоми.....	19
<i>Самостійна робота 10.</i> Функціональні проби для дослідження стану нервової системи людини.....	21
<i>Самостійна робота 11.</i> Вплив режиму дня на стан здоров'я людини. Біологічні ритми людського організму. Проблеми хронічної нестачі	

часу в сучасного людства. Наслідки недосипання для організму людини.	23
Самостійна робота 12. Оздоровчі технології загартування. Основні принципи загартування. Фізичні вправи як засіб загартування. Методичні особливості загартування повітрям. Лазня як засіб оздоровлення і загартування. Загартування водою. Зимове купання. Загартування сонячним промінням. Система оздоровлення Абрама Залманова. Система оздоровлення Себастьяна Кнейппа. Кріотерапія як система оздоровлення.....	25
Самостійна робота 13. Фактори ризику і особливості профілактики поширених неінфекційних захворювань: серцево-судинних, ожиріння, цукрового діабету, виразкової хвороби шлунка, раку.....	29

Самостійна робота №1. Історія зародження і розвитку валеології

Мотиваційна характеристика теми. Валеологія як наука про здоров'я людини була заснована ученим Ізраїлем Брехманом у 1980 р. Її розвиток в Україні активно розпочався у 1990-х роках, коли було створено проблемну комісію «Санологія та валеологія» (1997) та запроваджено курс валеології у школах (2000). Брехман визначив валеологію як комплексну науку, що синтезує знання з філософії, медицини, психології, соціології, екології та інших галузей для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Визначення валеології як науки.
2. Проблема збереження здоров'я у працях стародавніх вчених (Геродик, Гіппократ, Демокріт, Аристотель, Гален тощо).
3. Погляди Сократа на проблему збереження здоров'я.
4. Наукова теорія Парацельса стосовно збереження здоров'я.
5. Значення праць Ф. Бекона у становленні валеології як науки.
6. Східна та західна оздоровчі системи.
7. Заснування валеології у сучасному її розумінні. Вклад вчених.
8. Українські вчені-валеологи та їх вклад у розвиток та становлення науки.

Терміни для запам'ятовування: етапи розвитку, здоров'я, хороше здоров'я, проблема збереження здоров'я, стародавні вчені, валеологічна ідея, відкриття мікроскопу, розвиток мікробіології, вплив мікроорганізмів, патологічні процеси, лікування, східна оздоровча система, західна оздоровча система, санологія, саногенез.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. Що розуміють під поняттям «хороше здоров'я»?
2. Як стародавні вчені ставились до проблеми здоров'я та його збереження?
3. Які стародавні вчені зробили внесок у розвиток сучасної валеології?
4. Розкрийте вплив розвитку наукових знань, відкриття мікроскопу на розвиток валеології як науки.
5. Які етапи Ви б виділили у розвитку сучасної валеології?
6. Хто є засновником сучасної валеології?
7. Що таке санологія та саногенез?

Рекомендована література

1. Грибан В. Г. Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури. URL: <https://library.nusta.edu.ua/depositary/%D0%9E%D1%86%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%92%D0%90%D0%9B%D0%95%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF.pdf>
2. Джерела та історія розвитку валеології. URL: <https://studfile.net/preview/7682513/page:2/>
3. Історія розвитку валеології. URL: <http://medbib.in.ua/istoriya-razvitiya-valeologii.html>

Самостійна робота №2. Правове забезпечення охорони здоров'я в Україні

Мотиваційна характеристика теми. Правове забезпечення охорони здоров'я в Україні ґрунтується на Конституції, законах, нормативно-правових актах й галузевих стандартах. Основний закон – Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я», а також ряд інших законів, які здійснюють регулювання питання медичного обслуговування, електронної системи охорони здоров'я (ЕСОЗ) і захисту прав пацієнтів.

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Основи законодавства України про охорону здоров'я.
2. Права та обов'язки громадян у сфері ОЗ.
3. Основи організації ОЗ.
4. Забезпечення здорових та безпечних умов життя.
5. Медична допомога.
6. Забезпечення лікарськими засобами, медичними виробами і допоміжними засобами реабілітації.
7. ОЗ матері та дитини.
8. Медико-санітарне забезпечення санаторно-курортної діяльності і відпочинку.
9. Медична експертиза.
10. Професійна діяльність за професіями у сфері ОЗ.

Терміни для запам'ятовування: здоров'я, охорона здоров'я, нормативна база, законодавство, права громадян у сфері охорони здоров'я, обов'язки громадян у сфері охорони здоров'я, організація охорони здоров'я, безпечні умови життя, медична допомога, швидка допомога, надзвичайна ситуація, домедична допомога, лікарські засоби, засоби реабілітації, медична експертиза.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. Які нормативні акти регламентують сферу охорони здоров'я в Україні?
2. Що є основним законом у сфері охорони здоров'я в Україні?
3. Наведіть права громадян у сфері охорони здоров'я.
4. Наведіть обов'язки громадян у сфері охорони здоров'я.
5. Опишіть структуру системи ОЗ в Україні.
6. Що включає у себе медична допомога? Яким чином вона здійснюється?

7. Що таке медична експертиза? У яких випадках вона здійснюється?

Рекомендована література

1. Демченко І. С. Класифікація законодавства у сфері охорони здоров'я. *Теорія та історія держави і права; історія політичних і правових учень*. 2019. Том 30 (69) № 6. С. 7-13. URL: https://www.juris.vernadskyjournals.in.ua/journals/2019/6_2019/4.pdf
2. Основи законодавства України про охорону здоров'я . URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>
3. Юридична регламентація сфери охорони здоров'я України. URL: <https://pathology.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/08/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-6.pdf>

Самостійна робота №3. Проблеми здоров'я сучасної людини. Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві

Мотиваційна характеристика теми. Сучасне суспільство стикається із епідемією хронічних неінфекційних захворювань (НІЗ), що стали провідною причиною смертності й інвалідності у світі. Ці проблеми у значній мірі спричинені змінами у способі життя і навколишньому середовищі. Більшість із цих хронічних захворювань можна запобігти або контролювати шляхом корегування способу життя і профілактичних заходів.

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Причини виникнення хвороб у сучасному суспільстві.
2. Найбільш поширені хвороби сьогодення:
 - Серцево-судинні захворювання
 - Онкологія

- Цукровий діабет
 - Ожиріння
 - Психічне здоров'я
 - Хронічні респіраторні захворювання
 - Алергічні захворювання
3. Соціальні фактори виникнення захворювань.
 4. Сучасні підходи до збереження здоров'я.

Терміни для запам'ятовування: цивілізація, соціальні фактори, екологія, здоров'я, хронічні захворювання, гіподинамія, стрес, якість життя, гіпертонія, ішемічна хвороба серця, діабет, ожиріння, тривога, депресія, спосіб життя, інвалідність, система охорони здоров'я, профілактичні програми.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. Які хвороби, обумовлені розвитком цивілізації, Вам відомі?
2. Що є причиною виникнення найбільш поширених хвороб сучасного суспільства?
3. Яким чином екологічні чинники впливають на здоров'я населення?
4. Яким чином економічні, політичні та соціальні чинники впливають на здоров'я нації?

Рекомендована література

1. Антипкін Ю. Г., Горбань Н. Є. Луценко О. Г. Фактори ризику розвитку хвороб цивілізації. URL: <https://health-ua.com/akusherstvoginekologiya/mizdisciplinarni-problemi/64779-faktori-riziku-rozvitku-hvorob-tcivlzatc>
2. Давидович І. Є. Медико-соціальні аспекти проблеми здоров'я населення України. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/4009>

3. Ключові проблеми у сфері охорони здоров'я та їх вирішення. URL: <https://buklib.net/books/35864/>
4. Корнацький В. М. Проблеми здоров'я та подовження тривалості життя населення України. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-2596-problemi-zdorov-ya-ta-podovzhennya-trivalosti-zhittya-naselennya-ukraini>
5. Соціальні фактори виникнення захворювань в сучасному світі. URL: <https://studfile.net/preview/5259571/page:6/>

Самостійна робота №4. Антропогенні фактори навколишнього середовища і фізичне здоров'я людини. Шум і вібрації в навколишньому середовищі. Електричне і магнітне випромінювання. Вплив іонізуючого випромінювання. Синдром комп'ютерного стресу. Вплив мобільного зв'язку на здоров'я

Мотиваційна характеристика теми. Антропогенні фактори (шум, вібрація, випромінювання, забруднення) чинять негативний вплив на здоров'я людини, викликаючи стрес, серцево-судинні, нервові та інші захворювання, особливо в умовах густонаселених міст; шум та вібрації порушують сон і роботу ЦНС; електромагнітне випромінювання (ЕМВ) від техніки та мобільного зв'язку спричиняє синдром комп'ютерного стресу, головний біль, безсоння; іонізуюче випромінювання (рентген, ядерні об'єкти) може спричинити рак та генетичні мутації, а мобільні телефони, хоча і з меншою потужністю, також є джерелом ЕМВ, що вимагає обережного використання та дотримання дистанції.

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Основні фактори впливу на здоров'я людини.
2. Вплив шуму та вібрації на здоров'я людини.
3. Вплив електричного та магнітного випромінювання на здоров'я людини.
4. Вплив іонізуючого випромінювання на здоров'я людини.
5. Загальні відомості про синдром комп'ютерного стресу.

Терміни для запам'ятовування: фактори впливу, антропогенні фактори, стан здоров'я, урбанізація, шум, вібрації, електричне випромінювання, магнітне випромінювання, іонізуюче випромінювання, синдром комп'ютерного стресу.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. Перелічіть основні фактори впливу на здоров'я населення.
2. Що таке урбанізація? Яким чином вона впливає на стан здоров'я людини?
3. Опишіть вплив шуму на стан здоров'я населення.
4. Охарактеризуйте вплив вібрації на здоров'я населення.
5. У чому полягає негативний вплив іонізуючого випромінювання на стан здоров'я людини?
6. Що являє собою синдром комп'ютерного стресу? У чому його небезпека?
7. Чи є мобільні телефони небезпечними для здоров'я населення?

Рекомендована література

1. Вплив електромагнітних полів (мобільні телефони, Wi-Fi мережі) на здоров'я людини. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/1930-vplyv-electromagnitnyh-poliv/>
2. Вплив шуму і вібрації на організм людини. URL: <https://galyckagromada.gov.ua/news/1677230925/>
3. Вплив шуму, вібрації, електромагнітних випромінювань на організм людини. URL: <https://studfile.net/preview/5150043/page:8/>
4. Вплив шуму на організм людини. URL: <https://ks.cdc.gov.ua/news/vplyv-shumu-na-organizm-lyudynu/>
5. Негативний вплив електромагнітних полів на людину. URL: <https://oppb.com.ua/articles/negatyvnyy-vplyv-elektromagnitnyh-poliv-na-lyudynu>
6. Фактори впливу на організм людини. URL: https://studies.in.ua/bjd_seminar/837-faktori-vplyvu-na-zdorovya-lyudini.html

Самостійна робота №5. Генетика і здоров'я людини. Молекулярні та хромосомні основи спадковості. Спадкові хвороби. Епігенетика: як фактори способу життя впливають на гени

Мотиваційна характеристика теми. Генетика відіграє ключову роль у здоров'ї людини, визначаючи як нормальний розвиток, так і схильність до різноманітних захворювань. Розуміння молекулярних і хромосомних основ спадковості, класифікації спадкових хвороб та впливу епігенетичних факторів є важливим для сучасної медицини та профілактики.

Спадкові хвороби — це захворювання, спричинені порушеннями (мутаціями) у генетичному матеріалі: генах або хромосомах. Їх можна класифікувати за рівнем ураження. Так, генні хвороби виникають внаслідок мутацій в окремих генах. Вони можуть передаватися з покоління у покоління за різними типами успадкування (аутосомно-домінантним, аутосомно-рецесивним, Х-зчепленим тощо) (фенілкетонурія, муковісцидоз (кістозний фіброз), гемофілія, серпоподібноклітинна анемія, хвороба Гантінгтона, альбінізм).

Хромосомні хвороби обумовлені зміною кількості або структури хромосом (синдром Дауна (трисомія по 21-й хромосомі), синдром Патау, синдром Едвардса, синдром Шерешевського-Тернера, синдром Клайнфелтера).

Для розвитку захворювань із спадковою схильністю необхідна взаємодія генетичних факторів і несприятливих впливів зовнішнього середовища (способу життя) (цукровий діабет 2-го типу, гіпертонічна хвороба, бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунка, більшість форм раку).

Епігенетика – це наука, що вивчає зміни в експресії (роботі) генів, які не зачіпають саму послідовність ДНК, однак можуть передаватися між клітинними поколіннями або навіть нащадкам. Ці зміни часто є результатом взаємодії організму з навколишнім середовищем.

Основні механізми епігенетики включають метилювання ДНК (приєднання метильних груп, що зазвичай "вимикає" ген) та модифікацію гістонів (білків, навколо яких намотана ДНК).

На епігенетику впливають фактори, фізична активність, шкідливі звички, стрес та психоемоційний стан, екологічні фактори.

Отже, хоча ми не можемо змінити успадковану послідовність ДНК, наш спосіб життя і оточуюче середовище постійно взаємодіють із нашим геномом через епігенетичні механізми, формуючи ризик розвитку багатьох захворювань.

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Молекулярні та хромосомні основи спадковості.
2. Спадкові хвороби.
3. Епігенетика як наука.
4. Фактори, що впливають на епігенетику.

Терміни для запам'ятовування: епігенетика, спосіб життя, генні мутації, хромосомні мутації, спадкові основи, мінливість, моногенні хвороби, полігенні хвороби, ДНК, гемофілія, альбінізм, фенілкетонурія, галактоземія, синдром Дауна, синдром Шерешевського-Тернера, синдром Клайнфелтера.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. Яким чином генетика визначає здоров'я людини?
2. Які спадкові захворювання Вам відомі?
3. Як проводиться діагностика спадкових захворювань?
4. Чи може спосіб життя впливати на прояв спадкових хвороб?
5. Що таке епігенетика?

Рекомендована література

1. Генетика людини: основи, спадковість та сучасні досягнення науки. URL: <https://medilab.km.ua/genetyka-lyudyny-osnovy-spadkovist-ta-suchasni-dosyagnennya-nauky/>
2. Генні спадкові хвороби. URL: <https://ivmed.ua/genni-spadkovi-hvoroby/>
3. Епігенетика – наука про наші гени. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/epigenetyka-nauka-pro-nashi-geny/>
4. Спадкові хвороби: чи завжди генетика є вирішальним фактором? URL: <https://onclinic.ua/blog/spadkovi-khvoroby-chy-zavzhdy-henetyka-ye-vyrishalnym-faktorom>

Самостійна робота №6. Сучасні технології, спрямовані на попередження старіння і сприяння активному довголіттю

Мотиваційна характеристика теми. Сучасні технології для досягнення довголіття включають генну терапію (редагування геномів, наприклад CRISPR, для корекції «старіючих» генів), клітинну терапію (стовбурові клітини, сенолітики для знищення «зомбі» клітин), біоінформатику (аналіз даних про довголіття), персоналізовану медицину (на основі геному), нейротехнології (для підтримки когнітивних функцій) та інноваційні дієти (наприклад, міметики голодування, кето-дієти), а також трекери здоров'я та роботизовану допомогу для покращення якості життя літніх людей.

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Загальні підходи до довголіття.
2. Генетика і молекулярна біологія:
 - ✓ Редагування генів
 - ✓ Сенолітики
 - ✓ Репрограмування клітин

- ✓ Нанотехнології
3. Клітинна і регенеративна медицина:
 - ✓ Стовбурові клітини
 - ✓ Парабіоз
 4. Біоінформатика та ШІ:
 - ✓ Аналіз геномних даних
 - ✓ ШІ-діагностика
 5. Персоналізована медицина і дієтологія:
 - ✓ Точки харчування
 - ✓ Міметики голодування
 6. Підтримання когнітивних функцій:
 - ✓ Нейроінтерфейси
 - ✓ Віртуальна реальність
 7. Сучасні технології для якості життя.

Терміни для запам'ятовування: активне довголіття, генетика, молекулярна біологія, сенолітики, нанотехнології, стовбурові клітини, парабіоз, штучний інтелект (ШІ, AI), геном, дієтологія, нейроінтерфейси, спосіб життя.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. Яким чином генетика впливає на довголіття людини?
2. Що Вам відомо про сенолітики?
3. Як досягнення молекулярної біології використовуються для довголіття?
4. Розкрийте основи клітинної та регенеративної медицини для довголіття.
5. Розкрийте роль ШІ у досягненні довголіття.
6. Яким чином сучасні технології для якості життя впливають на довголіття?

Рекомендована література

1. Бордіян Я. І., Столярик О. Ю., Танчак Я. А. Стратегія активного старіння: роль соціальних служб у системі інтегрованих соціальних послуг для осіб похилого віку. Публічне управління та соціальна робота. 2024. №1. С. 30-37. URL: <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/soc/article/view/2805/2691>
2. Семидоцька Ж. Д., Чернякова І. О., Красовська К. О. Старіння людства і сучасний світ : навч. посіб. для здобувачів вищ.мед. освіти. Харків : ХНМУ, 2024. 88 с. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bb8df8b0-5678-4b9b-84eb-f93f8645b3b5/content>

Самостійна робота №7. Проблема фізичної інертності у сучасному світі та шляхи її подолання на основі стимулювання фізичної активності

Мотиваційна характеристика теми. Проблема фізичної інертності, або малорухливого способу життя, є гострою в сучасному світі через сидячу роботу, цифровізацію та урбанізацію, що веде до ожиріння, серцево-судинних захворювань та депресії, але її можна подолати через комплексну стимуляцію активності: індивідуальні звички (спорт, прогулянки), інфраструктурні зміни (велодоріжки, піші зони) та державні програми (освітні кампанії, фітнес-субсидії).

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Суть проблеми фізичної інертності (причини й наслідки).
2. Шляхи подолання проблеми фізичної інертності.
3. Стимулювання фізичної активності на індивідуальному рівні.
4. Стимулювання фізичної активності на міському та інфраструктурному рівнях.
5. Стимулювання фізичної активності на державному та громадському рівнях.

Терміни для запам'ятовування: фізична активність, фізична інертність, гіподинамія, сидяча робота, цифровізація, урбанізація, ожиріння, серцево-судинні захворювання, депресія, спорт, прогулянки, велодоріжки, піші зони, освітні компанії.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте суть проблеми фізичної інертності.
2. Які наслідки фізичної інертності?
3. Які існують підходи щодо подолання проблеми фізичної інертності?

Рекомендована література

1. Валецька Р. О., Петрик О. І. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2014_2_9
2. Верблюдов І.Б., Лоза Т.О., Чередніченко С.В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури. Суми: Редакційно-видавничий відділ СумДПУ. 275 с. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/12-2.pdf>
3. Недостатня фізична активність як фактор ризику НІЗ. URL: <https://ncd.phc.org.ua/nedostatnya-fizichna-aktivnist/>
4. Сімахіна Г, Михайлова Р., Науменко Н. Алгоритм довголіття: здорове харчування та фізична рекреація: монографія. Київ: В-во «Сталь», 2025. 80 с. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1f3acbf7-50be-4499-b166-b91e82d229ae/content>

Самостійна робота №8. Оздоровчі ефекти фізичного тренування і занять спортом

Мотиваційна характеристика теми. Фізичне тренування й спорт мають комплексний оздоровчий ефект на організм людини: зміцнюють серцево-судинну систему, покращують обмінні процеси, знижують ризик виникнення хронічних хвороб (таких як гіпертонія, діабет, ожиріння, рак), зміцнюють кістки та м'язи, покращують координацію рухів, підвищують імунітет і психоемоційний стан, зменшують рівень стресу і покращують якість життя у цілому. Це все у комплексі сприяє довголіттю, підвищенню працездатності та загальному благополуччю.

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Дія фізичних тренувань на організм людини.
2. Фізичні переваги фізичного тренування і занять спортом.
3. Психологічні переваги фізичного тренування і занять спортом.
4. Основні напрями та принципи оздоровчої фізичної культури.

Терміни для запам'ятовування: спосіб життя, фізична активність, здоров'я, злякисні новоутворення, гіпертонічна хвороба, надмірна вага, фізична витривалість, рівень фізичної активності, кардіотренування, вид фізичної активності, МОЗ, ВООЗ.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. Яким чином фізична активність впливає на стан здоров'я людини?
2. Як правильно обирати вид фізичної активності?
3. Які норми фізичної активності запропоновані МОЗ та ВООЗ?
4. Яким чином фізична активність впливає на психоемоційний стан людини?
5. Які напрями оздоровчої фізичної культури Вам відомі?

Рекомендована література

1. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм. URL: <https://studfile.net/preview/5253155/page:2/>
2. Користь спорту для здоров'я, молодості та краси. URL: <https://trystyhii.com.ua/blog/koryst-sportu-dlia-zdorov-ia-molodosti-ta-krasy/>
3. Павлова Н., Зендик О. Основні напрями та принципи оздоровчої фізичної культури. URL: <https://files.core.ac.uk/download/pdf/229334262.pdf>
4. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя. URL: <https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja>
5. Сокол О. В., Колоскова І. В. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм. URL: <https://rep.nuos.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8aad9f3d-c765-4944-a428-9d1e8e88aa90/content>
6. Функції системи спорту для всіх. URL: <https://uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24645>

Самостійна робота №9. Працездатність як основа фізичного здоров'я.

Працездатність і втома. Зміни фізіологічних функцій при втомі. Фізіологічні механізми виникнення втоми. Вікові особливості прояву втоми

Мотиваційна характеристика теми. Працездатність являє собою здатність організму виконувати роботу, а її зниження (втома) є природною реакцією на наявне навантаження, спричиненою накопиченням продуктів обміну (наприклад, молочної кислоти), виснаженням енергетичних ресурсів і змінами у центральній нервовій системі, що призводить до посилення пульсу, тиску і зниження функціональності; механізми втоми включають у себе накопичення шлаків та зміни у нейронних зв'язках, а вікові особливості проявляються у повільнішому відновленні та більшій чутливості до стресових чинників.

Вікові прояви втоми включають загальне знесилення, «туман у голові», проблеми з концентрацією та пам'яттю, сонливість, дратівливість, головні болі та біль у м'язах/суглобах, що не зникають після відпочинку, особливо помітні у старших людей та

підлітків через гормональні зміни (менопауза), стрес чи сидячий спосіб життя, і часто вказують на Синдром Хронічної Втоми (СХВ), який потребує уваги лікаря.

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Визначення працездатності. Фази працездатності.
2. Фактори, що впливають на працездатність людини.
3. Втома. Механізм її виникнення.
4. Наслідки втоми.
5. Синдром хронічної втоми. Його причини і наслідки.
6. Вікові особливості прояву втоми.
7. Шляхи подолання втоми.

Терміни для запам'ятовування: працездатність, втома, фази працездатності, синдром хронічної втоми, знесилення, сонливість, дратівливість, несприятливий соціально-психологічний клімат, висока напруженість праці, стреси, депресія, тривожні стани, перевтома, відпочинок, режим дня, сон, режим харчування, виснаження ЦНС.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке працездатність?
2. Від чого залежить працездатність людини?
3. Що є причиною зниження працездатності людини?
4. Чи є працездатність людини постійною протягом робочого дня?
5. Що таке втома?
6. Чому може виникати втома?
7. Які ознаки втоми Вам відомі?
8. Розкрийте механізм розвитку втоми?

9. Які стадії втоми Вам відомі?
10. Які наслідки має втома для організму людини?
11. Синдром хронічної втоми та його наслідки.
12. Як проявляється втома у різних вікових груп населення?
13. Які шляхи подолання втоми Вам відомі?
14. Що слід робити з метою підвищення працездатності людини?

Рекомендована література

1. Втома і перевтома: причини, ознаки, наслідки, профілактика URL: <https://umj.com.ua/uk/novyna-216226-vtoma-i-perevtoma-prichini-oznaki-naslidki-profilaktika>
2. Динаміка працездатності і характеристика її фаз. URL: <https://buklib.net/books/25101/>
3. Загальна характеристика та механізми втоми. URL: https://org2.knuba.edu.ua/pluginfile.php/232657/mod_resource/content/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%2014.%20%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%83%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%96.pdf
4. Показники і стадії втоми. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/6451/86/>
5. Працездатність. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10786/86/>
6. Суть і фактори працездатності людини. URL: <https://buklib.net/books/24865/>
7. Суть, причини і загальний механізм розвитку втоми. URL: <https://buklib.net/books/25365/>

Самостійна робота №10. Функціональні проби для дослідження стану нервової системи людини

Мотиваційна характеристика теми. Функціональні проби для нервової системи дають змогу оцінити реакцію організму на стрес (фізичний чи зміну положення тіла)

шляхом вимірювання показників, таких як пульс і тиск, щоб діагностувати порушення вегетативної (автономної) нервової системи, що проявляється у змінах частоти серцевих скорочень (ЧСС) й артеріального тиску (АТ). Основні проби включають: ортостатичну (з лежачи в стоячи); кліностатичну (і навпаки), з затримкою дихання (проби Штанге та Генча) та із навантаженням (наприклад, велоергометрія). Вони показують тонус симпатичного й парасимпатичного відділів нервової системи.

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Мета проведення функціональних проб.
2. Основні функціональні проби для нервової системи.
3. Проби зі зміною положення тіла (ортостатична (Вальдфогена)), кліностатична.
4. Проби із затримкою дихання.
5. Проби із фізичним навантаженням.

Терміни для запам'ятовування: функціональні проби, нервова система, стрес, пуск, тиск, порушення вегетативної нервової системи, ортостатична проба, кліностатична проба, проба із затримкою дихання, проба Штанге, проба Генча, велоергометрія, тредміл-тест, проба Флека, проба Вальсави, функціональна МРТ.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. З якою метою проводяться функціональні проби для дослідження стану НС людини?
2. Які функціональні проби для дослідження стану НС Вам відомі?
3. У чому полягає суть проб із зміною положення?
4. Розкрийте особливості функціонування проб із затримкою дихання.
5. Опишіть функціональні проби із фізичним навантаженням.

Рекомендована література

1. Визначення і оцінка функціонального стану основних систем організму за допомогою функціональних проб. URL: http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/02/2_2.pdf
2. Дикий Б. В., Добра П. П. Методи об'єктивної оцінки ефективності реабілітаційних заходів при проведенні ЛФК: методичні рекомендації. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/2678>
3. Функціональні проби: звертаємося до підручника. URL: <https://health-ua.com/cardiology/funkcionalna-diagnostika/66552-funktconaln-probi-zvertamosya-dopdruchnika>
4. Функціональні проби. URL: <https://studfile.net/preview/9170070/page:2/>

Самостійна робота №11. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини.

Біологічні ритми людського організму. Проблеми хронічної нестачі часу в сучасного людства. Наслідки недосипання для організму людини

Мотиваційна характеристика теми. Режим дня — це своєрідний фундамент здоров'я, який регулює циркадні ритми, впливає на гормональний фон, метаболізм і психіку. Порушення режиму дня призводить до стресу, зниження концентрації, проблем із вагою, серцево-судинними захворюваннями й депресії. У свою чергу послідовний сон, харчування і активність підтримують захисні механізми організму (імунітет), когнітивні функції, емоційну стабільність і загальне довголіття.

Біологічні ритми людського організму (біоритми) являють собою періодичні зміни функцій організму, обумовлені зовнішніми (обертання Землі) і внутрішніми факторами, які регулюють процеси сну, бадьорості, активності і відпочинку, впливаючи на працездатність людини, настрої та загальне здоров'я. Біоритми бувають добові (сон-неспанья, температура тіла), місячні (менструальний цикл у жінок), річні (сезонність) і коротші (серцебиття, дихання) цикли. Узгодження біоритмів (наприклад циркадні), є ключовим для здоров'я, тоді як порушення їх є причиною втоми та хвороб.

Хронічна нестача часу й сну у сучасному світі призводять до серйозних наслідків: зниження когнітивних функцій (пам'яті, уваги, реакції); погіршення настрою (дратівливість, депресія); ослаблення імунітету; ризику ожиріння; діабету; серцево-судинних хвороб і передчасного старіння. При цьому організм виснажується, збільшується схильність до інфекцій, погіршується координація, що підвищує ризик травм. Таким чином, сон – це не розкіш, а життєва потреба. Дефіцит сну нівелює навіть позитивний вплив спорту і дієти.

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Режим дня та його важливість.
2. Біоритми людського організму.
3. Вплив режиму дня на здоров'я людини.
4. Проблема хронічної нестачі часу.
5. Наслідки нестачі сну.

Терміни для запам'ятовування: режим дня, біологічні ритми, сон, бадьорість, циркадні ритми, праця, відпочинок, десинхроноз, хронічна втома, зниження продуктивності, дратівливість, неврози, депресія, загострення хронічних захворювань, психічне здоров'я, фізичне здоров'я, індивідуальний режим.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. Що Ви розумієте під поняттям «режим дня»?
2. Які складові входять до режиму дня?
3. Від чого залежить режим дня?
4. Що Вам відомо про біоритми?
5. Яким чином біоритми впливають на стан здоров'я людини?
6. Як хронічна нестача часу відбивається на здоров'ї людини?

7. До яких наслідків призводить нестача сну?

Рекомендована література

1. Абідова Т. С., Бондаренко В. І., Біологічні ритми і здоров'я людини. URL: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/28406/1/13-15.pdf>
2. Березюк О. В., Лемешев М. С. Вплив біоритмів на працездатність і стан здоров'я людини. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/fmbt/berezyuk_bezpeka_zhittyediyalnosti/25.htm
3. Горобей М. П., Зайцев В. О., Печко О. М., Самохін М. К. Вплив режиму дня на стан здоров'я студентів: навчальний посібник. Чернігів : ЧНТУ, 2019. 129 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/227_2107.pdf
4. 10 негативних наслідків хронічного недосипання. URL: <https://klinikadovira.com/ua/nashi-publikacii/krasota-i-zdorove-public/519-10-negativnykh-posledstvij-khronicheskogo-nedosypaniya-2>
5. Чим загрожує нестача сну. URL: <https://dobromylska-gromada.gov.ua/news/1699523870/>

Самостійна робота №12. Оздоровчі технології загартування. Основні принципи загартування. Фізичні вправи як засіб загартування. Методичні особливості загартування повітрям. Лазня як засіб оздоровлення і загартування. Загартування водою. Зимове купання. Загартування сонячним промінням. Система оздоровлення Абрама Залманова. Система оздоровлення Себастьяна Кнейппа. Кріотерапія як система оздоровлення

Мотиваційна характеристика теми. Оздоровчі технології загартування представляють собою комплекс методів, спрямованих на підвищення стійкості організму до природних факторів (повітря, сонце, вода) шляхом поступового переходу від слабких до сильних подразників, з дотриманням принципів – поступовості, систематичності,

комплексності й урахування індивідуальних особливостей, щоб тренувати адаптаційні системи і зміцнювати імунітет.

Потужним інструментом загартовування є фізичні вправи. Вони підвищують витривалість організму, покращують роботу серцево-судинної, дихальної систем, а у поєднанні із природними факторами (повітря, вода, сонце) тренують терморегуляцію і стійкість до перепадів температур. Так, регулярні тренування, ранкова гімнастика, ходіння босоніж, плавання, контрастний душ, повітряні ванни й активний відпочинок на свіжому повітрі сприяють зміцненню імунітету, покращенню психоемоційного стану і загальному оздоровленню.

Методичні особливості загартування повітрям ґрунтуються на поступовості, регулярності і комплексності, поєднуючи провітрювання кімнати (за температури 20-22 °С), повітряні ванни (починаючи із 2-3 хв і до 30-40 хв до 1-3 років) під час переодягання або ігор, прогулянки у легкому одязі, а також ходіння босоніж. Ключовим правилом загартовування повітрям є – не за годину до/після їжі; захист від вітру; поєднання із рухом і уникнення перегріву або переохолодження.

Потужним засобом для зміцнення стану здоров'я людини є лазня. Вона ґрунтується на загартовуванні щодо температурних перепадів, які тренують терморегуляцію й імунітет, стимулюють кровообіг і обмін речовин, глибоко очищують шкіру від токсинів, розслаблюють м'язи, знімають стрес, покращують роботу дихальної системи, опорно-рухового апарату, проте вимагає дотримання правил, з метою недопущення перегріву та протипоказань.

Загартування водою, включаючи зимове купання («моржуванням»), зміцнює імунітет, покращує роботу серцево-судинної системи, нервової системи, підвищує загальний тонус. Ключові правила: розпочинати поступово у теплу пору року (влітку), робити розминку, не пірнати із головою, швидко занурюватись (новачкам на 3-5 секунд), одразу витиратись рушником й тепло одягатись, уникати алкоголю, бути із компанією. Протипоказаннями є хвороби серця, нирок, гіпертонія.

Загартування сонячним промінням (повітряно-сонячні ванни) є ефективним методом зміцнення імунітету, який покращує обмінні процеси й витривалість, проте вимагає поступовості. Розпочинати слід з 5-10 хв вранці або увечері (9-11 і 16-18 годин), поступово

збільшуючи тривалість процедур до 1-2 годин, завжди маючи головний убір і окуляри. Даний вид загартовування слід чергувати із водними процедурами (обтирання, обливання) для досягнення кращого ефекту.

Система оздоровлення Абрама Залманова (капіляротерапія) побудована на теорії, що першопричиною більшості існуючих захворювань є порушення роботи капілярів, які забезпечують живлення клітин і виведення токсинів.

Система оздоровлення Себастьяна Кнейппа являє собою цілісний підхід до здоров'я, що ґрунтується на п'яти основних елементах: Вода (гідротерапія), Рух (гімнастика), Харчування, Лікувальні рослини (фітотерапія) та Режим/Спосіб життя (баланс). Основним принципом системи є загартовування організму прохолодною водою шляхом проведення контрастних процедури (обливання, ванни, ходіння по росі/воді), що активізує імунітет. Поєднання даної системи з іншими елементами, особливо із дієтою і фітотерапією, посилює ефект, зміцнюючи тіло та дух.

Кріотерапія, як система оздоровлення, — це метод лікування холодом (у межах від -85°C до -140°C), яка використовує короткочасний вплив наднизьких температур для запуску та активізації потужних відновлювальних процесів, зняття запалення, болю й покращення загального стану. Вона застосовується у косметології (з метою омолодження шкіри), спортивній реабілітації (травми, набряки) та у медицині (дерматологія, ревматологія). Холод спричиняє стрес і стимулює викид гормонів та ендорфінів, сприяючи регенерації і підвищенню імунітету, а «кріосауна» дає змогу отримати системний оздоровчий ефект.

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Загартовування та його вплив на здоров'я людини.
2. Різновиди загартовування.
3. Принципи загартовування.
4. Загальні відомості про систему оздоровлення Себастьяна Кнейппа.
5. Загальні відомості про систему оздоровлення Абрама Залманова.
6. Оздоровлююча дія кріотерапії.

Терміни для запам'ятовування: оздоровчі технології, загартовування, адаптація, подразники, стійкість організму, повітря, сонце, вода, принцип поступовості, принцип систематичності, принцип комплексності, адаптаційні системи, імунітет, фізичні вправи, витривалість організму, терморегуляція, ранкова гімнастика, плавання, повітряні ванни, активний відпочинок, моржування, водні процедури, капіляротерапія, токсини, кріотерапія.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає користь загартовування?
2. Розкрийте механізм загартовування.
3. Які різновиди загартовування Вам відомі?
4. Перелічіть основні принципи загартовування.
5. Що Вам відомо про систему оздоровлення Себастьяна Кнейппа?
6. У чому полягає суть системи оздоровлення Абрама Залманова?
7. Яким чином кріотерапія використовується з метою оздоровлення?

Рекомендована література

1. Водолікування Севастіана Кнейппа. URL:
<https://studfile.net/preview/5283107/page:2/>
2. Дикий Б. В. Загартовування: методичні рекомендації. 55 с. URL:
<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2669>
3. Загартування організму та гігієнічні фактори збереження та зміцнення здоров'я.
URL: <https://studfile.net/preview/9222641/page:2/>
4. Фізична культура і здоров'я. Загартування. URL:
<https://studentam.net.ua/content/view/4235/130/>
5. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики загартування: Конспект лекцій.
Харків: УкрДАЗТ, 2011. 17 с. URL:
<http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/5342/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1>

Самостійна робота №13. Фактори ризику і особливості профілактики поширених неінфекційних захворювань: серцево-судинних, ожиріння, цукрового діабету, виразкової хвороби шлунка, раку

Мотиваційна характеристика теми. Неінфекційні захворювання (НІЗ) зумовлені поєднанням генетичних, фізіологічних, екологічних та поведінкових факторів. Станом на 2025 рік вони залишаються головною причиною смертності у світі.

Факторами ризику серцево-судинних захворювань є гіпертонія, високий рівень холестерину, паління, низька фізична активність і стрес. Для профілактики цих захворювань доцільно обмежити вживання солі (до 5 г на добу), вживати омега-3 жирні кислоти, здійснювати систематично контроль артеріального тиску (норма — 120/80 мм рт. ст.) та регулярно отримувати кардіонавантаження (ходьба, плавання).

Факторами ризику виникнення ожиріння є надмірне споживання калорій, переважання у раціоні «швидких» вуглеводів і трансжирів, сидячий спосіб життя, порушення сну. З метою профілактики доцільним є дотримання енергетичного балансу (споживання дорівнює витратам), відмова від солодких напоїв, уживання достатньої кількості клітковини. Рекомендується розраховувати Індекс маси тіла (ІМТ) для здійснення моніторингу стану.

Факторами ризику цукрового діабету (2-го типу) є надлишкова вага (особливо абдомінальне ожиріння), спадковість, вік понад 45 років, низька чутливість до інсуліну. Профілактика ґрунтується на підтриманні здорової ваги, заміні простих цукрів на складні вуглеводи (цільнозернові), регулярній перевірці рівня глюкози у крові натще.

Факторами ризику виразкової хвороби шлунку є інфікування бактерією *Helicobacter pylori*, тривале вживання нестероїдних протизапальних препаратів, зловживання алкоголем, паління. Для профілактики виразкової хвороби шлунку слід дотримуватись

гігієни харчування, обмежити вживання гострої і занадто гарячої їжі, своєчасно проводити лікування інфекцій та відмовитись від самолікування знеболювальними засобами.

Факторами ризику виникнення онкологічних захворювань є канцерогени (тютюновий дим, радон, азбест); ультрафіолетове випромінювання; віруси (Вільш-Барр, ВПЛ); а також нездорове харчування. З метою профілактики цих захворювань слід відмовитись від тютюну й алкоголю, використовувати сонцезахисні засоби, робити вакцинацію (наприклад, проти ВПЛ), а також здійснювати регулярні скринінги (мамографія, колоноскопія тощо).

Самостійне вивчення рекомендовано проводити згідно наступної послідовності:

1. Найбільш поширені неінфекційні захворювання населення.
2. Фактори ризику і профілактика серцево-судинних захворювань.
3. Фактори ризику і профілактика ожиріння.
4. Фактори ризику і профілактика цукрового діабету.
5. Фактори ризику і профілактика виразкової хвороби шлунка.
6. Фактори ризику і профілактика онкологічних захворювань.

Терміни для запам'ятовування: фактори ризику, неінфекційні захворювання, спосіб життя, шкідливі звички, профілактика, низька фізична активність, стрес, гіпертонія, кардіонавантаження, харчування, профіцит калорій, швидкі вуглеводи, сидячий спосіб життя, високий рівень холестерину, трансжири, порушення сну, індекс маси тіла, надлишкова вага, спадковість, нестероїдні протизапальні засоби, зловживання алкоголем, гігієна харчування, канцерогени, ультрафіолетове випромінювання, вакцинація, скринінги.

Форма звітності: конспект, доповідь, презентація, реферат.

Питання для самоконтролю:

1. Які неінфекційні захворювання населення Вам відомі?

2. Що є причиною виникнення захворювань серцево-судинної системи?
3. Як профілакувати захворювання серцево-судинної системи?
4. Що є причиною виникнення ожиріння?
5. Як профілакувати ожиріння?
6. Чому виникає цукровий діабет?
7. Що є основою профілактики виникнення цукрового діабету?
8. Що лежить в основі виникнення виразкової хвороби шлунка?
9. У чому полягає профілактика виразкової хвороби шлунка?
10. Перелічіть фактори ризику виникнення онкологічних захворювань.
11. Як профілакувати онкологічні захворювання?

Рекомендована література

1. Неінфекційні захворювання. URL: <https://dniprophc.com.ua/gromadyanam/profilakika-zahoruvan/ne%D1%96nfekc%D1%96jn%D1%96-zahvoryuvannya/>
2. Неінфекційні захворювання та профілактичні заходи. URL: <https://girska-gromada.gov.ua/news/1694281123/>
3. Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні. URL: <http://uoz.gov.ua/2014/10/30/%D0%BD%D0%B5%D1%96%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96-%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%B0%D0%BA/>
4. Профілактика хронічних неінфекційних захворювань – реальний шлях поліпшення демографічної ситуації в Україні. URL: <https://health-ua.com/article/16101-proflaktika-hronchnih-nenfekcjnih-zahvoryuvan--realnij-shlyah-polpshennya->

Навчальне видання

**Методичні рекомендації
для самостійної роботи здобувачів факультету ветеринарної медицини з
ОК «Валеологія»**

**Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman
Папір для цифрового друку. Друк ризографічний.**

Ум. друк. арк.1,3.

**Наклад
100 прим
ОДАУ**

65000, м.Одеса, вул. Пантелеймонівська, 13