

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАЦІЯ В РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES LIKE PEDAGOGICAL INNOVATION IN THE DEVELOPMENT OF MODERN SCHOOLING

У статті розглянуто проблему глибокої кризи традиційної системи цінностей сучасного суспільства і пошуків нової філософії життя в контексті пріоритетного значення фізичного та психічного здоров'я як базової основи життя людини. Автори статті зазначають, що сьогодні зростає соціальний запит на формування такого типу людини, яка здатна тривалий час зберігати якість всіх своїх життєвих функцій, протистояти негативним впливам й успішно вирішувати поставлені завдання. Саме такі фізично загартовані та витривалі, психологічно стійкі та когерентні люди повинні складати основу українського суспільства.

Спираючись на дослідження провідних фахівців і міжнародних організацій, автори статті підкреслюють, що здоров'я підростаючого покоління слід розглядати як інтегральний показник суспільного розвитку та благополуччя. Але при цьому наводяться невтішні данні про незадовільний стан фізичного здоров'я підростаючого покоління. Авторами статті проаналізовано проблему соціально-особистісного значення та використання сучасних здоров'язберігаючих технологій у практиці роботи закладів освіти. Особливу увагу приділено особистісно орієнтованому характеру здоров'язберігаючих технологій, їх впливу на мотивацію учнів, можливостям індивідуалізації навчання при застосуванні технологічного підходу в навчанні школярів основам здорового способу життя.

У висновках авторів статті зазначено, що метою всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій є формування в учнів необхідних знань, вмінь та навичок здорового способу життя, навчання використовувати отримані знання і досвід в повсякденному житті. Вивчення мотивації учнів під час відвідування уроків фізичної культури доводить перевагу мотивів, пов'язаних із покращенням здоров'я та підвищенням рівня своєї фізичної підготовки. Авторами статті робляться висновки, що здоров'язберігаючі технології переважно мають особистісно орієнтований характер, створюють сприятливі умови для навчання, запобігають виникненню стресових ситуацій, дозволяють висувати адекватні вимоги до учнів і забезпечують грамотно організований руховий режим. Використання

здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури виступає необхідною умовою якісної підготовки підростаючого покоління до суспільного життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'язберігаюча технологія, технологічний підхід, руховий режим, особистісно орієнтоване навчання.

The article deals with the problem of the severe crisis of the traditional system of values in modern society and the identification of new life philosophy within the context of physical and mental health priority as the basis of human's life. The authors of the article point to the fact that nowadays there is an increasing tendency of social requests for forming such a person who is able to retain vegetal functions, offset negative effects and deal with the challenges successfully. Precisely such physically weathered and enduring, such psychologically stable and coherent people should be a basis of the Ukrainian society. Based on the research of the leading professionalism and the international companies, the authors of the article highlight that the health of the younger generation should be regarded as an integrated index of social development and wellness. At the same time there are some unpromising records about the poor status of physical health of the younger generation. The authors of the article have studied the problem of socially-personal value and usage of modern health-preserving technologies in practice of the work of educational institutions. They paid particular attention to the personal character of the health-preserving technologies, their impact on the students' motivation, their possibilities for individualization of the education process while using the technological method in the students' education teaching basics of the health lifestyle. In conclusion, the authors of the article state that the purpose of all health-reserving educational technologies are forming necessary knowledge and skills for a healthy life-style in students, learning to use the given knowledge and experience on a daily basis. Studying students' motivation while attending classes of physical education proves the benefits of the motives connected with health improvement and increasing level of their physical training.

Key words: healthy lifestyle, health-preserving technology, technological method, active mode, personal entity.

УДК 37.091.3:613

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/35.4>

Іванова В.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри педагогіки
Криворізького державного педагогічного
університету

Потапенко О.Б.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри педагогіки
Криворізького державного педагогічного
університету

Коржак В.М.,

канд. іст. наук, майстер спорту
міжнародного класу,
заслужений тренер України

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Перше двадцятиріччя XXI-го століття продемонструвало нам рішучі виклики у різних сферах суспільного життя. Політичні та природні катаклізми, військові конфлікти, глибока економічна криза разом із пандемією призвели до глобальних змін у розумінні людиною традиційної системи цінностей і знаменували пошуки нової філософії життя. Укотре оманлива віра у всеосяжну могутність технічного прогресу з його комп'ютерними та

інформаційними можливостями стала причиною наростання страху перед майбутнім, розуміння людиною сучасного життя як постійного стресу.

В умовах системної кризи нашого світосприйняття ми знову повертаємося до базових цінностей і починаємо краще розуміти значення фізичного й психічного здоров'я як базової основи життя людини. Саме тому в останні роки гостро зростає соціальний запит на формування генерації людей, здатних протягом тривалого часу зберігати якість

всіх своїх життєвих функцій, ефективно протистояти негативним впливам природного і соціального середовища й успішно вирішувати поставлені суспільним життям завдання. Сучасному суспільству вже сьогодні вкрай потрібні люди фізично загартовані та витривалі, психологічно стійкі та когерентні в розумінні сенсу життя та його цінностей.

Формування таких якостей відбувається засобами фізичного виховання на ранніх етапах життя людини, як правило, у шкільному віці. І найбільше за реалізацію завдань фізичного виховання відповідають уроки фізичної культури, на яких учнів навчають принципам і правилам здорового способу життя, формують силу, витривалість, вольові якості. Як показала практика, ефективним засобом фізичного виховання виступають здоров'язберігаючі технології, які значно підсилюють виховний вплив і дозволяють підвищувати мотивацію учнів займатися фізичними вправами, а також більше уваги приділяти фізичному здоров'ю.

Розробленням технологічного підходу в змісті шкільної освіти займалися А. Кіктенко, О. Любарська, О. Пехота. Проблему використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури вивчали такі дослідники як Ю. Бойчук, В. Руденко, В. Сутула, Б. Шиян.

Метою статті є вивчення інноваційного характеру здоров'язберігаючих технологій, а також можливостей їх використання в практиці роботи закладів середньої освіти.

Пріоритетними завданнями молодії Української держави, яка відзначатиме цього року своє тридцятиріччя, є піклування про стан здоров'я підрастаючого покоління, формування особистості з активною життєвою позицією і розвинутими фізичними якостями, оскільки тільки фізично й психічно здорова людина повною мірою здатна до творчої суспільно-корисної діяльності. Саме тому здоров'я як соціальна цінність посідає домінуюче місце в ієрархічній системі людських цінностей. Усвідомлене сприйняття кожною людиною здорового способу життя стає в наш час головним критерієм правильного розуміння його сенсу і провідним чинником сталого розвитку суспільства.

Стан здоров'я підрастаючого покоління також є інтегральним показником суспільного розвитку, дзеркальним відображенням його суспільно-політичного, соціально-економічного, екологічного й морального благополуччя. Але, на превеликий жаль, саме тут ми маємо невтішні данні, які свідчать про загальне зниження якості фізичного здоров'я підрастаючого покоління. За даними досліджень С. Вершловського, тільки 10% учнів можна вважати відносно здоровими, кожний третій має психічні та нервові відхилення [8, с. 10].

ЮНІСЕФ у 2019 році звітувала, що уже в 10 років кожний сьомий юний українець має досвід споживання алкоголю, а серед 17-річних

хоча б раз споживали алкоголь більше 60% опитаних. Кожен четвертий підліток хоча б раз у своєму житті переживав стан сп'яніння. Серед підлітків у віці 11-17 років досвід тютюнокуріння мають 16% дівчат та 24% хлопців. Особливо тривожними є показники споживання тютюну серед 15-річних юнаків. Понад 40% хлопців у цій віковій категорії підтвердили, що вони палять. Ця цифра удвічі вища середнього показника для усіх країн-учасниць дослідження, що становить 34% [12].

Також звертає на себе увага негативна тенденція «втечі від реальності» підрастаючого покоління: 25% підлітків постійно відчують, що постійно думають про можливість користуватися соціальними мережами. Кожен десятий підліток регулярно бреше своїм батькам або друзям про час, проведений у соціальних мережах. Найбільше таких серед 10-річних хлопців – 17,2%. Майже кожен восьмий (12,6%) опитаний підліток має залежність від соціальних мереж. Найбільший рівень залежності виявлено серед 15-річних дівчат – 15% [12].

Усі ці приголомшливі цифри вказують на загальну системну кризу традиційних цінностей, а також необхідність пошуку нової системи координат у філософії життя з урахуванням нових його реалій. Безумовним залишається той факт, що підрастаюче покоління у новій культурно-історичній ситуації, яка склалася в українському суспільстві, дезорієнтоване складністю соціальних викликів і суворістю умов життя. Молодь часто губиться у пошуках сенсу життя та втрачає здоровий глузд, намагаючись самостійно досягнути суспільні реалії й виробити свій власний стиль поведінки.

Одним із пріоритетних завдань державних програм, націлених на збереження здоров'я підрастаючого покоління, визначено формування основ здорового способу життя засобами освіти, створення здоров'язберезувального освітнього середовища, формування духовного, психічного та фізичного здоров'я особистості, розвиток в учнівської молодії відповідального ставлення до нього як найвищої індивідуальної та суспільної цінності [10, с. 338].

Якщо взяти умовно рівень здоров'я кожної людини за 100%, то:

- 20% – залежить від спадкових факторів;
- 20% – від умов оточуючого середовища;
- 10% – від діяльності системи охорони здоров'я;
- 50% – від самої людини, і від того, який спосіб життя вона веде [3].

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання та праці, яким властива висока духовність, залишаються здоровими до глибокої старості. Микола Амосов говорив, що у більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше люди

хворіють через лінощі й жадобу, а інколи – й від нерозумності своїх вчинків [3].

Збереження і відновлення здоров'я залежить від рівня культури і становить культуру здоров'я людини. Тому поняття «здоровий спосіб життя» розглядається у співвідношеннях такої тріади:

Здоров'я – здоровий спосіб життя – культура здоров'я

Здоровий спосіб життя – це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання, виховання, спілкування, праці і відпочинку і передачі його у майбутньому. Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я:

- усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет на дотримання правил здорового способу життя й відповідна психічна установка);
- відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків);
- доступ до раціонального, збалансованого харчування (у тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протейнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів);
- умови побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки);
- умови праці (безпека у фізичному й психічному аспектах, наявність стимулів і умов для професійного зростання);
- рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку) [1, с. 26–27].

Отже, ми можемо зробити висновок, що на 50% здоров'я залежить від цілеспрямованих зусиль самої людини, і від того, який спосіб життя вона веде. Саме тому навчання фізичній культурі в школі набуває такого великого значення. Відповідно зростає роль уроків фізичної культури, на яких учнів навчають фізичним умінням і навичкам, формують у них силу волі, бадьорість духу, витривалість.

Реалізацію накреслених у державних програмах завдань передбачено здійснити шляхом впровадження технологічного підходу в освіті. Його сенс полягає у детальній розробці всіх аспектів навчально-виховного процесу, особистісно орієнтованому підході до розв'язання навчально-виховних завдань, застосування найсучасніших методик і засобів навчання [10, с. 12].

Технологія – це, перш за все, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їх взаємовпливу, що має на меті оптимізацію форм освіти

(ЮНЕСКО). У класифікації освітніх технологій (управлінської діяльності, організації навчального процесу, виховної роботи) останнім часом виокремилася нова група – здоров'язберігаючі технології.

Дослідники вважають, що здоров'язберігаючими освітніми технологіями, в широкому розумінні даного поняття, слід вважати всі педагогічні технології, які створюють для учнів безпечні умови для перебування, навчання і праці в школі. Деякі науковці стверджують, що під здоров'язберігаючими технологіями слід розуміти сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); повноцінний та раціонально організований руховий режим [7, с. 93].

Впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес школи вимагає від учителя:

- не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;
 - враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів;
 - намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми;
 - передбачати зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів навчальної роботи, її групової і парної форм;
 - поважати думки учнів, заохочувати їх висловлювати власні думки, навчаючи правилам спілкування;
 - проводити активні форми навчальної роботи, а саме: ігри та ігрові ситуації, нестандартні та інтегровані уроки;
 - з перших хвилин уроку створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування (слід пам'ятати, що психологічний стан і психологічне здоров'я учнів впливає і на фізичне здоров'я), чітко організовувати навчальну працю [5].
- Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі їх типи (за О. Ващенко):
- здоров'язберігаючі технології, які вирішують завдання раціональної організації навчально-виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
 - оздоровчі технології, що спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
 - технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання [2, с. 2–3].

Для досягнення мети здоров'язберігаючих освітніх технологій застосовуються такі групи засобів:

- рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри);

- оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія);

- гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну) [3].

Мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій – сформувані в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті. Загалом процес навчання в умовах здоров'язберігаючої педагогіки складається з кількох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

Діяльність учителя на уроках фізичної культури повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої світоглядної позиції, що передбачає визнання цінності здоров'я, формування почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими його збереження.

Цікавими виглядають результати досліджень мотивів відвідування уроків фізичної культури. Під час навчання в школі з п'ятого по одинадцятий клас в учнів спостерігається тенденція зниження інтересу до занять фізичною культурою. Наприклад, якщо у п'ятих класах кількість учнів, які з великим бажанням ідуть на урок фізичної культури, становить 84%, у шостому – 83,7%, у сьомому та восьмому, відповідно, 79,9% та 79,4%, а от у старших класах цей показник становить 66,8% – у дев'ятому класі, 57% – у десятому, 56,6% – в одинадцятому [9, с. 39].

Дослідниками встановлено, що найбільш значущим фактором, який мотивує учнів відвідувати уроки фізичної культури є бажання покращити рівень свого здоров'я: цьому мотиву віддали перевагу 24,3% учнів; підвищити свою фізичну підготовку, на що указали 19,7% учнів та цікаво провести час, з цією метою відвідують уроки 22,7% учнів. Існує різниця у мотивах відвідування уроків з фізичної культури серед учнів середніх та старших класів. Для учнів середніх класів основним мотивом відвідування уроків з фізичної культури є «цікаво провести час» на що указали 43,4% п'ятикласників, 31,4% шестикласників, 31,7% – семикласників, 21,8% – восьмикласників та 16,6% учнів дев'ятих класів. Водночас для учнів старших (10–11) класів основні мотиви відвідування уроків фізичної культури пов'язані із покращенням рівня здоров'я та підвищенням рівня своєї

фізичної підготовки на що указали, відповідно, 39% та 29,7% учнів десятих класів, та, відповідно, 33,5% і 31,4% учнів одинадцятих класів [9, с. 39–40].

Для підвищення мотивації відвідування занять фізичної культури вчителям слід враховувати педагогічні умови їх проведення. Такою важливою педагогічною умовою ефективного проведення уроків фізичної культури з використанням особистісно орієнтованих здоров'язберігаючих технологій навчання є індивідуальний підхід до учнів. Основним завданням індивідуального підходу на уроках фізичної культури є забезпечення максимально-продуктивної діяльності учнів, надання їм оптимального рухового режиму, формування творчих здібностей школярів. Урахування рівня фізичного розвитку, характеру адаптації до м'язової діяльності дає змогу більшою мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання дітей шкільного віку [4]. Вивчення стану здоров'я дітей та раціональний розподіл їх на медичні групи має важливе значення для опрацювання оздоровчих заходів і створення для них оптимальних умов навчання та виховання.

Учителі повинні прагнути, щоб кожен учень знайшов для себе той вид фізичної діяльності, яка йому більш подобається, і в якій він найповніше може реалізуватися. Головним завданням вчителя фізичної культури має бути оптимальна організація навчальної та позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи, яка дозволяє ефективно вирішувати потреби зміцнення здоров'я учнів, удосконалення їх життєво важливих рухових умінь і навичок.

Під час використання індивідуального підходу до учнів на уроках фізичної культури вони обов'язково повинні отримувати педагогічну підтримку. Педагогічна підтримка полягає в спільному з учнем визначенні його інтересів, цілей, можливостей і шляхів подолання проблем і перешкод, які заважають йому досягати позитивних результатів у навчанні. Підґрунтям педагогічної підтримки є взаємини рівноправності, рівноцінності, поваги й довіри між учителем й учнем [6].

Індивідуалізація навчання на уроках фізичної культури передбачає:

- індивідуально зорієнтовану допомогу учням в усвідомленні власних потреб, інтересів, цілей навчання;

- створення умов для вільної реалізації вроджених здібностей і можливостей;

- підтримку школяра у творчому самовтіленні;
- підтримку учня у рефлексії [6].

Також важливою педагогічною умовою ефективного використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури ми вважаємо врахування типів темпераменту учнів.

Наприклад, сангвініків характеризують активність у поведінці. Тому сангвініки легко пристосо-

вуються до будь-яких нових умов, швидко схоплюють усе нове, їм властива неабияка кмітливність і гнучкий розум. Сангвініки – енергійні, веселі та комунікабельні. За своїми психологічними властивостями вони – екстраверти, їх поведінку зумовлюють зовнішні впливи, а не внутрішні переживання. Вчителю фізичної культури необхідно усвідомити, що сангвініки є гарними капітанами команд, вони можуть легко організувати клас до роботи та бути помічниками фізично слабшим учням. Іноді вони потребують зовнішнього стимулювання у вигляді похвали, заохочення та зміни поставлених задач.

Для холериків характерна певна циклічність у роботі. Вони можуть цілком віддаватися справі, енергійно долати труднощі на шляху до реалізації мети і раптом припиняти роботу. Так буває, коли в них вичерпуються сили і втрачається віра у власні можливості. Холерики мають меншу пластичність у порівнянні із сангвініками, що створює деякі труднощі у налагодженні спілкування з новими людьми. Вчителю варто пам'ятати, що холерики можуть бути ініціативними в роботі, але навряд чи стануть гарними капітанами команд. Їх краще залучати до виконання індивідуальних завдань, створювати постійність фізичних вправ, що гарантуватиме емоційну спокійність і більшу успішність. Вони найбільш успішні в індивідуальних видах спорту: гімнастиці, легкій атлетиці.

Флегматики – це спокійний, врівноважений, і наполегливий тип темпераменту. Їм властиві зосередженість і працездатність. Вони мають меншу рухливість нервових процесів і низький темп реакцій, саме тому їм складно переключати увагу, що створює певні труднощі під час виконання нових видів діяльності. Іноді флегматики бувають недостатньо впевненими у своїх силах, що може викликати тривогу і призводити до безініціативності. Їм краще доручати вже опановані види діяльності та дещо монотонну роботу.

Меланхоліки дуже вразливі для зовнішнього впливу, легко ображаються навіть із незначного приводу, часто замикаються в собі. Потрапляючи в нові умови, часто зовсім губляться, не знаючи, як поводитися. Меланхолік навряд чи стане спортсменом і вже точно він не буде лідером. Учнів-меланхоліків слід об'єднувати із сангвініками, з якими вони добре взаємодіють.

Врахування типів темпераменту учнів на уроках фізичної культури дозволяє вчителю чітко усвідомити їх потенційні можливості, ефективно використовувати індивідуальний підхід, а також висувати адекватні вимоги до рухової активності

школярів, ставлячи перед ними доступні завдання при виконанні фізичних вправ.

Висновки. Розглянуті нами здоров'язберігаючі технології навчання учнів фізичній культурі виступають важливим фактором як становлення особистості так і суспільного розвитку. Здоров'язберігаючі технології мають особистісно орієнтований характер, створюють сприятливі умови для навчання, запобігають виникненню стресових ситуацій, дозволяють висувати адекватні вимоги до учнів і забезпечують повноцінний та раціонально організований руховий режим. Їх використання у навчально-виховному процесі закладів освіти є не даниною часу, а об'єктивною необхідністю ефективної підготовки підростаючого покоління до дорослого життя.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Аксьонова О. Нова фізична культура : система методів навчання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 3. С. 25–35.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6.
3. Використання здоров'язбережувальних технологій в сучасних освітніх закладах. URL: <http://vi.nmc.dsns.gov.ua>.
4. Диференційований підхід на уроках фізичної культури з урахуванням фізичної підготовленості та здоров'я школярів. URL: <http://naurok.com.ua>urok-diferen>.
5. Єременко О. Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури та в позаурочний час. URL: <http://www.fastiv-liceum.edu.kiev.ua>.
6. Індивідуальний, диференційований підхід до учнів на уроках фізичної культури. URL: <http://www.osvita.com>.
7. Неділько В. Шляхи покращення здоров'я школярів. *Гігієна населених місць*. Київ, 2004. Вип. 44. 546 с.
8. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / за ред. О. Пехоти. Київ, 2003. 255 с.
9. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів. Харків / В. Сутула, Г. Владков, О. Булгаков. 2013. 117 с.
10. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за ред. Ю. Бойчука. Харків, 2018. 724 с.
11. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль, 2012. 304 с.
12. ЮНІСЕФ. Українські підлітки нехтують своїм здоров'ям, погано харчуються та проводять життя в соціальних мережах. URL: <http://ua.interfax.com.ua/news/press-release/588742.html>.