

Розділ. Психологія і освіта

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

FORMATION OF VALEOLOGICAL CULTURE OF THE PRIMARY SCHOOL PUPILS IN THE MODERN TERMS OF TEACHING

Ольга Гнатюк

Olga Gnatiuk

Анотація

Стаття присвячена проблемі формування валеологічної культури в учнів початкових класів. У статті уточнено сутність поняття «валеологічна культура». Висвітлено особливості валеологічного навчання молодших школярів в сучасних умовах навчання. Розкрито основні напрямки системи роботи з валеологічної культури. Дано практичні рекомендації для вчителів щодо удосконалення валеологічної роботи в школі.

Annotation

The article presents the problem of forming valeological culture of the primary school children. The article defines more precisely the essence of the concept «valeological culture». The article highlights features of the primary school pupils training valeology in the modern terms of teaching. Presented the basic directions of the system of valeology culture. Practical advice is given to teachers for the improvement of school valeological work.

Ключові слова: здоров'я, валеологічна культура, учитель, учні початкової школи.

Key words: health, valeological culture, teacher, primary school pupils.

Вступ

В умовах трансформації суспільства відбуваються кардинальні зміни в різних сферах життєдіяльності людини, зокрема в освіті. Пріоритетні напрямки розвитку якої окреслено в нормативно-правових документах: Законі України «Про освіту», Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній Доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Законі України «Про загальну середню освіту», національній програмі «Діти України», Державному стандарті початкової загальної освіти, Концепції неперервної валеологічної освіти в Україні, Концепції «Нової української школи» [17, 15, 24, 18, 31, 16, 31, 22] та інших. Головні державні нормативні документи спрямовані, зокрема, й на збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді, виховання в них свідомого дбайливого ставлення до здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення всебічного гармонійного розвитку людини.

Дослідження стану здоров'я учнів виявляють значне погіршення їхнього здоров'я за період навчання у школі. За даними Міністерства освіти і науки України 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче середнього, 23% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий [21]. Чинниками, що негативно впливають на стан здоров'я школярів є незадовільні умови життя, низький рівень доходів сім'ї, нераціональне харчування, нездоровий спосіб життя, шкідливі звички, низька валеологічна культура як дітей, так і батьків.

У зв'язку з цим надзвичайно важливою стає проблема збереження здоров'я дітей. У той же час, об'єм знань, умінь і навичок, які мають здобути учні, весь час збільшується й іноді стає непосильним для засвоєння школярами, здоров'я яких з кожним роком погіршується. У дітей, які не вміють, а точніше, не привчені піклуватися про своє здоров'я, неминучі психологічні зриви, їм важче вступати у реальне «доросле» життя. А нове тисячоліття заставить їх зіткнутися з вирослою конкуренцією, коли більшого успіху в житті і кар'єрі досягнуть більш освічені й здоровіші однолітки.

Сучасна школа вимагає докорінного переосмислення навчально-виховного процесу, освоєння прогресивних технологій духовного становлення особистості учня, створення умов для самореалізації його сутнісних сил у різних видах діяльності. Мова йде про принципово нову парадигму навчання, у центрі якої – особистість дитини з її проблемами, інтересами та потребами. Сутнісними ознаками цієї зміни є навчання і виховання особистості на засадах індивідуалізації, створення умов для саморозвитку і самонавчання, осмисленого визначення своїх можливостей і життєвих цілей [23].

Отже, перед школою і вчителями стоїть завдання – формування в учнів валеологічної культури і пріоритету здоров'я, як найважливішої людської цінності, як фактора збереження і зміцнення здоров'я.

1. Дослідження поняття «валеологічна культура» в науковій літературі

Останнім часом все більше фахівців різних галузей науки – психологи, педагоги, валеологи, медики приділяють увагу проблемі здоров'я та валеологічній культурі різних верств населення. Так, поняття і сутність «здоров'я» розкривали М.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, І.І. Брехман, Б.І. Бутенко, О.В. Вакуленко, Д.Д. Венедиктов, В.І. Войтенко, Д.А. Изуткін, Б.М. Ільїн, О.М. Кудрявцева, Ю.П. Лісіцин, В.П. Петленко та багато інших авторів. Проблема формування і забезпечення психічного здоров'я у навчально-виховному процесі розглядалася М.Є. Андросом, С.Ю. Головіним, С.М. Громбахом, М.І. Кандибовичем, В.В. Клименко, С.Д. Максименко, А.Ю. Рождественським, Р.І. Сірко, Л.Г. Терлецькою, С.П. Тищенко та ін.; психологічним аспектам формування здоров'я дітей присвячені роботи О.В. Завгородньої, Л.О. Курганської, Н.М. Куїнджі, О.С. Лісової, Н.Ю. Максимової.

Вчені В.П. Горашук, В.І. Климова, Г.Л. Кривошеєва, Л.П. Сущенко, Л.Г. Татарнікова, та ін. досліджували проблему формування культури здоров'я громадян різних груп населення. У працях Т.Є. Бойченко, І.І. Брехмана, М.С.

Гончаренко, М.В. Гриньова, В.В. Колбанова, Н.А. П'ясецької, В.І. Шахненко висвітлено питання валеології, валеологічної освіти і культури. Над проблемою формування валеологічної культури працювали вчені В.Г. Бутенко, Е.М. Казін, Д.В. Колесов та інші.

Однак слід зазначити, що зміст поняття «валеологічна культура» до теперішнього часу трактується неоднозначно різними авторами.

Так, у словнику-довіднику з валеології Торохової О.І. дано таке визначення: «Валеологічна культура – соціально-психологічна діяльність індивідуума, спрямована на зміцнення і збереження здоров'я, освоєння норм, принципів, традицій здорового способу життя, перетворення їх у внутрішнє багатство особистості» [29, с. 44]. Е. Казін розглядає валеологічну культуру, як науку про моральне, фізичне і духовне здоров'я [19, с. 12]. На думку Н. П'ясецької «валеологічна культура особистості є найважливішою якісною характеристикою рівня розвитку, способом і мірою реалізації сил» [28, с. 297].

Деякі дослідники розглядають валеологічну культуру, як частину загальнолюдської культури. Так, в енциклопедичному словнику Е. Вайнера представлена валеологічна культура, як частина загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, володіння методами і засобами контролю, збереження і розвитку свого здоров'я, а також уміння розповсюджувати валеологічні знання на оточуючих [3]. Учений В. Колбанов вважає, що під валеологічною культурою особистості слід розуміти «не лише валеологічну обізнаність, але й динамічний стереотип поведінки, вироблений на основі істинних потреб, що сприяють здоровому способу життя, що визначає обережне ставлення до здоров'я оточуючих людей» [20, с. 132].

У свою чергу Ю. Бойчук також підкреслює, що валеологічна культура є складовою загальної культури, що спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини [2]. Валеологічна культура, як частина загальнолюдської, включає в себе не лише об'єктивні результати діяльності

людей, але і суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на організацію індивідуального здорового способу життя, - зазначає Н. Панова [27].

За думкою О. Адєєвої, «валеологічна культура особистості» – це привласнення на особистісному рівні концепції здоров'я, на підставі якої формується індивідуальна програма здорового способу життя, відбувається розвиток творчого оздоровчого мислення особистості.

О. Адєєва, на підставі аналізу наукових досліджень, доходить висновку, що валеологічна культура є складовою частиною загальної культури людства, яка містить у собі об'єктивні результати діяльності людей, що виявляються в рівні здоров'я людини і суспільства, суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на забезпечення здорового способу життя кожної особистості. Валеологічну культуру особистості вона визначає як інтегральне утворення, певний спосіб діяльності й поведінки особистості, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до власного здоров'я і до здоров'я людей, що оточують [1].

Аналіз наукової літератури свідчить, що погляди вчених щодо поняття і сутності валеологічної культури особистості різняться. Валеологічна культура розглядається, як особистісна якість індивіда (Е. Вайнер, В. Колбанов, О. Торохова та інші); як теорія і практика збереження та зміцнення здоров'я людини (Е. Казін, М. Романцов, В. Скумін та інші); як результат валеологічної освіти і виховання (І. Брехман, В. Горашук, Г. Кривошеєва, Л. Татарнікова та інші); як складова загальної культури особистості (О. Адєєва, Ю. Бойчук, Л. Пакушина, Н. Панова, С. Симоненко та інші) та як складова професіоналізму (Ю. Бойчук, В. Коваль, Н. П'ясецька та інші).

Таким чином, ми розглядаємо валеологічну культуру вчителя, як складову його загальної і професійної культури, що характеризується валеологічною обізнаністю, потребою в збереженні і зміцненні здоров'я та її реалізації, вмінням передавати валеологічні знання іншим людям.

Під «валеологічними знаннями слід розуміти «систему науково обґрунтованих уявлень понять, ідей і суджень накопичених людством про здоров'я і здоровий спосіб життя» [29, с. 45].

У процесі засвоєння валеологічних знань має сформуватися валеологічна грамотність. «Валеологічна грамотність – стан особистості, обумовлений розумінням сутності здоров'я і здорового способу життя, чітко вираженою мотивацією здоров'язберігаючої діяльності, моральною готовністю вести здоровий спосіб життя, розвивати і зберігати своє здоров'я поряд з реалізацією своїх інтересів, здібностей і дбайливим ставленням до здоров'я інших людей» [29, с. 44].

2. Зміст програми з «Основ здоров'я».

Провідна роль у формуванні валеологічної культури в учнів молодших класів відводиться навчальному предмету «Основи здоров'я», мета якого – формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку [26, с. 314].

Головними завданнями предмета є:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;
- розвиток в учнів мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну його складові;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;

- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Змістову основу предмета складають такі базові поняття: здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні компетенції (життєві і спеціальні навички).

Здоров'я розглядається як:

- стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад (ВООЗ).

- процес формування, збереження, зміцнення, відновлення фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових.

Здоровий спосіб життя — спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Безпечна поведінка — поведінка людини, яка не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

Здоров'язбережувальна компетентність – здатність учня застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні) – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини.

Зміст програми для кожного класу структурується за такими розділами: 1) Здоров'я людини; 2) Фізична складова здоров'я; 3) Соціальна складова здоров'я; 4) Психічна та духовна складові здоров'я [26].

Програму побудовано за концентричним принципом і зазначені розділи є наскрізними для всієї початкової школи. У кожному класі зміст і обсяг пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів.

Розділ «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв'язок із способом життя і навколишнім середовищем.

Розділ сприяє розширенню та систематизації знань про здоров'я і хворобу, профілактику захворювань, безпечну поведінку під час захворювання; виховує відповідальне ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих.

В межах цього розділу розглядаються такі питання: індивідуальні особливості росту й розвитку дитини, засоби захисту від інфекцій, правила поведінки з інфекційними хворими, безпечне поводження під час карантину. Розкривається зміст понять «чинники здоров'я», «фізичний розвиток», «інфекційна хвороба», «епідемія», «карантин», «здоровий спосіб життя», «корисні звички».

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини. В ньому розкрито способи здоров'язберезувальної і навчальної діяльності, а також методи і правила збереження і зміцнення здоров'я.

Він містить інформацію про щоденне піклування про своє здоров'я, розпорядок дня, робоче місце школяра, порядок і дисципліну, навчання і відпочинок, користь активного відпочинку, організацію відпочинку, ранкові і вечірні гігієнічні процедури, культуру харчування, правила поведінки за столом, фізичні вправи, загартовування.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

В межах цього розділу учні вивчають права і обов'язки, правила спілкування, умови взаєморозуміння, правила дорожнього руху, безпечного відпочинку, поводження з тваринами, правила користування телевізором,

комп'ютером, мобільним телефоном, вплив комп'ютерних ігор на здоров'я, вплив реклами на рішення і поведінку людей, аналізують безпечні і небезпечні ситуації, вчать надавати першу медичну допомогу при нескладних травмах. Подано матеріал з профілактики комп'ютерної залежності, небезпеки куріння, вживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин,

Зміст розділу спрямований на формування безпеки життєдіяльності учнів, на усвідомлення ними цінності життя і здоров'я.

Розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Зміст розділу охоплює теми про характер, самооцінку і поведінку людини, повагу і самоповагу, вибір і досягнення мети, формування звичок, розвиток творчих здібностей, смаки і захоплення людей, їх вплив на здоров'я, вибір друзів за інтересами, гуманне ставлення до хворих і людей з особливими потребами, прийняття рішень, вплив реклами на рішення людини, негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я.

3. Формування валеологічної культури молодших школярів

Валеологічна освіта є базою для формування свідомого ставлення до свого здоров'я, найбільш повного розвитку духовних, фізичних, психічних можливостей особистості, оптимального добору методів для зміцнення свого організму. Школа має забезпечити виховання навичок здорового способу життя, навчити дитину берегти та зміцнювати своє здоров'я, здоров'я членів своєї сім'ї та оточуючих. Звідси важливим завданням освітян є навчання валеологічної культури школярів, яке здійснюється переважно на уроках з «Основ здоров'я».

У процесі формування валеологічної культури на уроках з основ здоров'я пропонуємо використовувати модифіковану структуру уроку, яка є

оптимальною саме для уроків з основ здоров'я. Для досягнення мети предмета пропонуємо використовувати навчально-методичні комплекти з основ здоров'я: підручники [8 – 11] та зошити для учнів [4 – 7], методичні рекомендації для вчителів [12 – 14]. Це допоможе учителю у проведенні уроків і дозволить йому органічно поєднати навчально-пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність школярів, а також різноманітні види співпраці учнів і вчителя. Добираючи дидактичні матеріали до уроків, учителю слід звернути увагу на відповідність їх змісту віковим особливостям, реальним потребам учнів та їх навчальним можливостям. Лише за цих умов реалізація зазначеної мети сприятиме формуванню мотивації учнів до ведення здорового способу життя і безпечної поведінки.

Особливого значення для формування в учнів здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Тому у роботі необхідно використовувати малюнки, ілюстрації, фотографії, слайди, комп'ютерні презентації, а також цікавий пізнавальний матеріал – казки, мультфільми, вірші, ігри, ребуси, загадки, прислів'я тощо.

Важливим моментом уроків є використання різних методів навчання (практичних, ігрових, пізнавальних, ситуаційних, змагальних; тренінгів, психогімнастики тощо). На уроках учні набувають знань щодо зміцнення свого здоров'я, профілактики травматизму, виходу з небезпечних та конфліктних ситуацій, знайомляться з різноманітними рухливими іграми та вправами, вивчають комплекси ранкової гімнастики, гімнастики до занять і фізкультхвилинок, а також отримують рекомендації та завдання щодо режиму дня, правил особистої гігієни, безпечної поведінки (в школі, на дворі, вдома), занять фізичними вправами вдома тощо.

Особливістю проведення уроків з основ здоров'я є те, що оволодіння здоров'язберезувальними компетенціями потребує багаторазового вправляння. Навчання учнів має практичну спрямованість, бо головним у підготовці школярів до життя є набуття ними практичних навичок. При

цьому обов'язковою умовою є багаторазове (в різних формах) повторення дій, які імітують поведінку в школі, вдома, на вулиці, у дворі, щоб виробити у дітей звичку дотримуватися вивчених правил. Тому важливим при проведенні уроків є використання різних методів і прийомів інтерактивного навчання, що базуються на принципі активної участі самих учнів: робота у парах і групах, виконання вправ, рольові ігри, інсценування, екскурсії, проведення конкурсів, змагань, спільне виготовлення наочності (в т. ч. підготовка презентацій, виготовлення плакатів, колажів) та ін.

З метою удосконалення знань, умінь і навичок з питань безпеки життєдіяльності обов'язковим є створення ігрових ситуацій, які навчають дітей фізичній і психічній саморегуляції, адже навчити школярів правильно реагувати на різні небезпеки одними лише роз'ясненнями неможливо. Гра – найбільш доступна форма засвоєння та набуття знань і навичок.

Уроки з основ здоров'я слід проводити в спеціально обладнаному класі (кабінеті) або на спеціальному майданчику (у дворі школи, спортзалі, медичному кабінеті) з використанням навчально-наочних посібників та обладнання. Для живого спілкування на уроки запрошувати спеціалістів різних служб (психологів, співробітників пожежної служби, поліції, медичних працівників). Так, для пояснення деяких тем про здоров'я і хвороби (інфекційні хвороби, як захиститися від інфекцій, загартовування) запрошувати лікаря, заздалегідь обговоривши з ним тематику уроку, зміст навчального матеріалу тощо. Для вивчення тем протипожежної безпеки запрошувати працівника пожежної служби тощо. Психолог краще пояснить теми такого змісту: «Характер», «Самооцінка», «Розвиток пам'яті та уваги», «Творчі здібності», «Профілактика емоційного перенапруження», «Як уникнути конфліктних ситуацій?» тощо.

Уроки з вивчення правил дорожнього руху і безпеки на дорогах (перехід дороги, дорожня розмітка, дорожні знаки, перехрестя) краще проводити на подвір'ї (де є спеціальні розмітки) або на вулиці, поблизу перехрестя, де можна спостерігати роботу засобів регулювання, дорожню розмітку, рух

транспортних засобів та пішоходів. Після екскурсії підводити підсумки, зробити висновки.

Для забезпечення мотивації учіння на уроках учителям слід застосовувати різного виду завдання – проблемного і творчого характеру, завдання різного рівня складності та такі, що навчають різних способів пізнання, практичні вправи тощо. Наприклад. Завдання, що сприяють розвитку мислення, уважності, спостережливості («Чи спостерігав ти...», «Чи бачив ти...»). Завдання, які сприяють розвитку мовлення учнів, спрямовані на співбесіду, висвітлення власної думки, поясненню («Поясни, чому...», «Як ти вважаєш?...» «Чому ти так вважаєш?»), розкриттю власного життєвого досвіду («Розкажи, як ти виконуєш...», «Згадай і розкажи, чи було в твоєму житті...»). Пропонувати завдання, які створюють проблемні ситуації («Як би ти повівся в даній ситуації...», «Що зробив би ти?», «Як ти вчиниш, якщо...», «Яке рішення прийняв би ти?»), завдання практичного спрямування («Перевір...», «Визнач...», «Покажи...») тощо. Зважаючи на домінування наочно-образного мислення у молодших школярів, частіше пропонувати завдання з ілюстраціями, фотографіями («Розглянь малюнки. Поясни...», «За малюнками визнач...», «Подивися на фотографії і скажи, хто з дітей...», «Розглянь малюнки і порівняй ...») [8 – 11]. Широко використовувати завдання та дидактичні ігри для розвитку знань з психології: розвитку пам'яті та уваги, творчого розвитку, фантазії та уяви тощо, наприклад, такі ігри: «Бабуся складала у валізу...», «Запам'ятай порядок», «Чого не вистачає?», «Буває – не буває» тощо) [10, с. 127 – 128; 14, с. 103 – 104.].

Це лише окремі особливості побудови уроків з основ здоров'я, реалізація яких сприяє формуванню валеологічної культури молодших школярів в сучасних умовах навчання.

Заключення

Формування валеологічної культури на уроках буде ефективною за таких умов:

- постійної мотивації учнів до здорового способу життя і безпечної поведінки;

- проведення різних типів уроків із застосуванням інтерактивних методів навчання, проведенням практичних робіт; забезпечення змістових і мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів;
- наявності навчально-методичного забезпечення для всіх учасників навчально-виховного процесу;
- наявності підготовленого вчителя з міцними знаннями психології і валеології зі стійким прагненням до професійного зростання і відповідного освітнього середовища із спеціальним обладнанням;
- співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми;
- ціннісного ставлення вчителя і батьків до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового способу життя і безпечної поведінки.

Формування валеологічної культури учнів у навчально-виховному процесі через предмет «Основи здоров'я» сприяє підготовці школярів до розуміння здоров'я, як особистісної цінності і найбільшого багатства людини, умінню використовувати чинники й засоби збереження і зміцнення здоров'я, запровадженню культури здоров'я в сім'ї, школі, вихованню фізично міцного, здорового покоління.

Література

1. Адєєва О.В. Підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук / 13.00.04 / Адєєва О.В. – Одеса, 2009. – 211 с.
2. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура: теоретико-методологічні аспекти: [монографія] / Ю. Д. Бойчук. – Суми: Університетська книга, 2008. – 357 с.
3. Вайнер Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / Вайнер Э.Н., Кастрюнин С.А. – М.: Флинта, 2012. – 144 с.
4. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 1 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. – 48 с.

5. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк . – К.: Генеза, 2013. – 64 с.
6. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 3 класу загальноосвітніх навчальних закладів. / О.В. Гнатюк . – К.: Генеза, 2014 – 56 с.
7. Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк . – К.: Генеза, 2015 – 64 с.
8. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для загальноосвіт. навч. закл.: 1 кл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. – 112 с.
9. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. – 112 с.
10. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 3-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. – 144 с.: іл.
11. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2015. – 160 с.: іл.
12. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 1 класі: посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. – 184 с.
13. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 2 класі: посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. – 192 с.
14. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 3 класі: посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2014. – 114 с. + 6 с. вкл.
15. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – К.: Райдуга, 1994 – 61 с.
16. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2011. – № 7. – С. 1 – 18.
17. Закон України «Про освіту»: за станом на 23 травня 2005 р. / Верховна Рада України. – К.: Освіта. – 1991. – 22 с.
18. Закон України «Про про загальну середню освіту»: [Електронний ресурс]: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/651-14>

19. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : ВЛАДОС. – 2000. – 192 с.

20. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – Спб. : ДЕАН. – 1988. – 256 с.

21. Контроль над тютюном в Україні. Другий Національний звіт. – К.: МОЗ України, ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2014. – 128 с.

22. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти “Нова українська школа” на період до 2029 року: [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/

23. Коцур Н.І. Роль школи в охороні здоров'я учнів // Проблеми безпеки української нації на порозі ХХІ сторіччя. – Київ – Чернівці, 1998. – Ч. II. – С. 305 – 312.

24. Національна Доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті (Здоров'я через освіту) // Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. – 2001. – № 1. – 36 с.

25. Няньковський С.Л. Формування здоров'я дітей і профілактика його порушень / С.Л. Няньковський. – Львів: Аверс, 1997. – 192 с.

26. Основи здоров'я. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи / [Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцова, О. В. Гнатюк та ін.] // Навчальні програми для загальноосвітніх навч. закл. із навчанням українською мовою. 1 – 4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. – С. 314–327.

27. Панова Н.П. Подготовка будущих учителей к валеологической деятельности в школе: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н.П. Панова. – Хабаровск, 2002. – 172 с.

28. П'ясецька Н.А. Валеологічна культура як фактор особистісного професійного розвитку майбутнього вчителя / Н.А. П'ясецька, М.О. Шпильова // Збірник наукових праць Військового інституту Київського

національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 26. – С. 296–300.

29. Торохова Е.И. Валеология: словарь-справочник / Е.И. Торохова. – Москва: Флинта, : Наука, 2002. – 344 с.

30. Указ Президента України Про національну програму «Діти України» // Урядовий кур'єр. – 1996. – № 15 – 16.

31. Шкільний курс «Валеології»: збірник матеріалів. – К.: Освіта, 1994. – С. 5 – 19.