

АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ УКРАЇНИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

УДК 378(477)

Вячеслав Шахненко, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри валеології
Харківського національного університету
імені В.Н. Каразіна

АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ УКРАЇНИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті на основі приведених статистичних даних про шкідливі звички дорослого населення України автор підводить до висновку, що вони є причиною виродження нації. І оскільки у світовій практиці виявлена закономірність, що при підвищенні ВВП і ОВ зростає тривалість життя, не спрацьовує в Україні, автор обґрунтовує необхідність введення у ВНЗ України навчальної дисципліни “Здоров’я людини”, яка готувала майбутніх фахівців до того, щоб вони були носіями високої культури здоров’я, взірцем ведення здоров’я зберігаючого і здоров’я формуючого життя. Стаття містить орієнтовний зміст основ навчальної програми цієї дисципліни.

Ключові слова: ВВП, ОВ, здоров’я людини, складові здоров’я, соціальне, духовне, психічне та фізичне здоров’я, здоровий спосіб життя.

В статье на основании статистических данных автор подводит к выводу о том, что они являются причиной процесса вырождения нации. И поскольку в мировой практике выявлена закономерность, что при повышении ВВП и ОВ возрастает продолжительность жизни, не срабатывает в Украине, автор обосновывает необходимость введения в ВУЗ Украины учебной дисциплины “Здоровье человека”, которая готовила будущих специалистов к тому, чтобы они были носителями высокой культуры здоровья, примером ведения здоровья сберегающей и здоровье формирующей жизни. Статья содержит ориентировочное содержание основ учебной программы этой дисциплины.

Ключевые слова: ВВП, ОВ, здоровье человека, составляющие здоровья, социальное, духовное, психическое и физическое здоровье, здоровый образ жизни.

In the article on the basis of statistical information an author tricks that they are the reason of process of degeneration of nation. There is some regularity of worlds practic. The GDP and PC is rise. The duration of life is magnifying. But not in Ukraine. The author explaine the necessity of introduction of “Basis of valeology” (Health of human) which would prepare future specialists to that they were the transmitters of high culture of health, example of conduct of health care. The article contains references maintenance of bases of on-line tutorial of this discipline.

Key words: GDP, PC, health of man, constituents of health, spiritual, psychical and physical health social, healthy way of life.

Вступ. Іде процес розбудови України як незалежної, демократичної, правової держави. Відбувається оновлення суспільства. Україна поступово входить у європейське та світове співтовариство. Під впливом змін у суспільстві відбувається перебудова освіти. Розбудова системи проводиться в напрямку оновлення змісту освіти та виховання, перебудови структури та збільшення тривалості навчання у ЗНЗ, а система вищої освіти України поступово перебудовується в напрямку Болонського процесу. Проте здоров’я учнів ЗНЗ та студентів ВНЗ залишаються за межами цього процесу.

Постановка проблеми. За період з 2001 по 2006 роки номінальний валовий внутрішній продукт в Україні зріс від 200490 млн. до 544153 млн., а заробітна плата (в сумі) відповідно – з 67389 до 205120 млн., соціальні допомоги з 23978 до 103092 млн. гривень. Проте мінімальна заробітна плата залишається нижчою за прожитковий мінімум, що може негативно впливати на соціальне здоров’я конкретної

людини. А якщо на цю мінімальну зарплату живе не одна людина? Чи не впливає це на здоров’я нації? Спробуємо розглянути це на прирості населення в Україні. За статистичними даними з 1991 по 2007 рік в Україні приріст населення із знаком мінус зріс на 742%. Смертність становить 113,8%. Причому смертність від хвороб системи кровообігу і новоутворень, основною причиною яких є куріння, ожиріння, зловживання алкоголем та інші, на даний час (486+90,0) становить 570,6 тис., тобто 74,8% від усього числа померлих.

Серед причин цього становища крім матеріального становища можна виділити такі:

1. Низький рівень культури здоров’я дорослих і дітей. Так палить 70% чоловіків і 20% жінок, в Україні 6% алкоголіків, причому на кожні 8 з них припадає одна жінка. Особливо непокоїть те, що останнім часом ці негативні явища мають місце серед жіночої частини населення, яким самою природою призначено дарувати життя і здоров’я новим поколінням. Чи не наближається до стану національного лиха вживання пива та інших слабо

АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ УКРАЇНИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

алкогольних напоїв підлітками і особливо студентською молоддю.

2. Значну проблему складає підготовка майбутніх матерів до народження дітей. Так в Україні у 70% вагітних жінок виникають проблеми зі здоров'ям, а у 10% під час пологів виникають небезпечні для життя ускладнення, яких можна було б уникнути, проте молоді мами не знають як це зробити.

3. Якщо брати до уваги, що здоров'я людини залежить від генофонду нації і спадковості на 18 – 20, від соціально-економічних та екологічних умов – на 18 – 20, системи охорони здоров'я та медицини – на 8 – 9, і на 51– 53% – від способу життя, то можна зробити висновок, що причиною демографічної кризи в Україні є нездоровий спосіб життя людей, починаючи із шкільного віку.

4. Процес виродження нації можна уявити таким чином: низький рівень культури здоров'я є причиною нездоров'я дорослих і дітей, у першу чергу майбутніх батьків. Молоді мами з підірваним здоров'ям народжують дітей з різними недугами. Нездорові діти в майбутньому народять хворих дітей. Таким чином, нація рухається в бік самознищення.

5. Як відомо, у світовій практиці виявлено, що підвищення валового внутрішнього продукту (ВВП) на 100 доларів США сприяє збільшенню тривалості життя в середньому для 41 популяції на 6 місяців, а зростання особистого вживання (ОВ) на ту ж суму сприяє збільшенню тривалості життя на 1 рік [4, 216]. Проте, не зважаючи на збільшення витрат держави на соціальну сферу в Україні це не сприяло помітному поліпшенню здоров'я нації. Напрошується висновок, що потрібне підвищення культури, вживання спрямоване на збереження, зміцнення, формування, відтворення й передачу здоров'я новим поколінням.

І чи не найголовнішою проблемою нашого суспільства є те, що в своїй основній масі лікарі, педагоги, інженерні працівники та інші представники інтелігенції не стали взірцем культури здоров'я, ведення здорового способу життя. Тому виникла потреба введення у ВНЗ України навчальної дисципліни “Здоров'я людини”, яка готувала би майбутніх фахівців до того, щоб вони стали носіями високої культури здоров'я, взірцем ведення здоров'я зберігаючого і здоров'я формуючого життя. Тому виникла потреба у введенні у ВНЗ України навчальної дисципліни “Здоров'я людини. Основи валеології” Робота виконана за планом НДР Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна.

Мета статті – на основі статистичних даних підвести до висновку про необхідність введення у ВНЗ України нової навчальної дисципліни “Здоров'я людини”, “Основи валеології” та викласти її орієнтовний зміст.

Результати дослідження (зміст навчальної програми). **Вступна частина.** Цінність та неповторність життя людини. Світова і національна культура про здоров'я людини. Історичні та культурологічні причини руйнації національної культури здоров'я: боротьба з релігією і нищення національної культури, знецінення людського життя в умовах колоніального гніту українського народу. Демографічна ситуація, що склалася в Україні на межі тисячоліть. Порівняння показників тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичне обґрунтування середньої тривалості життя людини. Психологічна готовність людини до тривалого повноцінного життя.

Основні хвороби, що стають безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Гіподинамія, нераціональне харчування та пов'язані з ними ожиріння як наслідок переїдання і вживання алкогольних напоїв, емоційні стреси, інформаційне перевантаження, уживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина, руйнування його здоров'я і скорочення тривалості життя.

1. Здоров'я людини (валеологія) як наука. Проблеми здоров'я людини в історії розвитку суспільства, науки і культури. Історичні умови та соціальні потреби виникнення валеології. Здоров'я людини (валеологія) як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Місце “Здоров'я людини. Основ валеології” серед природничих наук, наук про людину та її здоров'я. Позиції медицини і валеології у ставленні до здоров'я людини. Націленість вітчизняної медицини на патологію (лікування хвороб, її розквіт у плані лікування), а не на профілактику. Націленість валеології на профілактику нездоров'я, збереження, зміцнення, формування здоров'я, відтворення природних можливостей у створенні здоров'я. Значення “Здоров'я людини. Основ валеології” для формування свідомої мотивації людини на ведення здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я. Здоров'я як філософська і практична проблема. Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я: соціальна, духовна, психічна та фізична. Соматичне здоров'я як складова фізичного здоров'я. Взаємовплив складових частин здоров'я. Критерії оцінювання здоров'я. Здоров'я і хвороба. Основні чинники, що впливають на

АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ УКРАЇНИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

здоров'я. Ведення "Паспорта здоров'я" як засобу обліку, самоспостереження та самооцінки динаміки розвитку здоров'я.

2. Соціальна складова здоров'я. Поняття про соціальне здоров'я. Залежність соціального здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Дах над головою, мир і злагода чи незгода в суспільстві, матеріальне становище членів суспільства, рівень культури нації і культури здоров'я, поширеність хвороб і тривалість життя людей як складові характеристики соціального здоров'я. Економічний стан життя та рівень розвитку культури людей як умова формування соціального здоров'я. Співвідношення валового продукту і матеріального становища населення як характеристика піклування держави про членів суспільства. Співвідношення прибутків населення і динаміка здоров'я. Співвідношення прибутків сім'ї і суми прожиткових мінімумів за місяць. Вплив соціально-економічної, екологічної та політичної криз та кризи моралі на здоров'я людини. Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини. Екологічні особливості України та регіону проживання. Основні джерела антропогенного забруднення навколишнього середовища та шляхи його подолання. Урахування цих чинників на пом'якшення їхнього негативного впливу на здоров'я в регіоні мешкання.

3. Духовна складова здоров'я. Поняття про духовність. Загальнолюдські цінності і норми життя. Добро і зло як складові духовності людини. Християнські заповіді як давні духовні норми життя українців. Відродження мови, національної культури, історичного минулого українського народу, культури здоров'я українців, росіян та інших національностей, медико-педагогічна просвіта як засіб формування духовності і формування духовного здоров'я. Духовність як розуміння сенсу життя, визначальна категорія життя і діяльності людини. Розуміння місця в житті свого здоров'я та здоров'я інших людей. Вплив освіти, науки, філософії, релігії, літератури та мистецтва на формування духовності і духовного здоров'я дорослих і дітей. Роль інтелігенції у формуванні духовності співвітчизників. Поняття про духовне здоров'я як характеристику мотивів і потреб, вміння жити в мікро- та макросоціумі. Критерії оцінки духовного здоров'я: рівень становлення світогляду, розуміння сенсу життя, засвоєння загальнолюдських принципів, інтелектуально-емоційної сфери, сфери потреб та способи їх задоволення, вміння врахувати свої потреби у відповідності з можливостями. Шляхи досягнення бажаних результатів.

4. Психічна складова здоров'я. Фізіологічні основи психічної діяльності людини. Фізіологічні механізми впливу емоцій людини на її органічні процеси та стан організму. Психічне здоров'я людини як стан нервової системи, її душевного комфорту. Психічна взаємодія між людьми – міжособистісні стосунки, спілкування між людьми, позитивне мислення, доброзичливість як умова підтримання психічного здоров'я. Емоційні перевтоми, стрес, його фізіологічні основи. Дистрес, як умова руйнації психічного здоров'я і причини наступних захворювань. Саморегуляція емоцій як шлях до поліпшення психічного та фізичного здоров'я.

5. Фізична складова здоров'я. Фізичне здоров'я. Фізичне здоров'я як характеристика фізичного розвитку людини та роботи її систем і органів. Визначення фізичного розвитку: зріст, маса, гармонійність фізичного розвитку, екскурсія грудної клітки, фізичні навантаження та ін. Соматичне здоров'я як стан органів і систем організму людини (артеріальний тиск, частота пульсу в стані спокою після двадцяти присідань, час відновлення пульсу, частота дихання, довготривалі та тимчасові захворювання). Рух як фізіологічна потреба людини. Концепція Н.І. Аринчіна, Г.Ф. Борисевича (Беларусь) про периферичні серця. Гіпокінезія та гіподинамія як причини погіршення здоров'я дорослих і дітей. Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності (гіподинамія) як чинник ризику для здоров'я. Малорухливий спосіб життя як причина прихованого (латентного) розвитку негативних змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетних та серцевих м'язів та зниження рухливості суглобів (остеохондроз та деформуючий спондиліоз), а також у діяльності внутрішніх органів. Фізична культура як засіб фізичного розвитку та профілактики гіподинамії. Профілактика та корекція порушень постави і плоскостопості. Добова гігієнічна норма рухової активності дорослих і дітей.

Збалансоване харчування як одна з умов підтримання фізичного здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний – калорійна цінність продуктів харчування; критерії складу їжі – необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі "баластних" речовин; режим харчування.

Вітаміни, макро- та мікроелементи, їхнє значення для нормального функціонування організму людини. Профілактика авітамінозу, дефіциту вітаміну А, фолієвої кислоти, а також дефіциту макро- та мікроелементів – кальцію, йоду, заліза тощо. Недоїдання як причина

АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ УКРАЇНИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

дистрофії (зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання). Шкідливість утримання від вживання їжі з метою дотримання параметрів постави моделі жінок. Анорексія, її шкідливість та небезпека коматозного стану. Надмірне харчування, як причина ожиріння та супутніх йому захворювань. Визначення нормальної маси дорослих і дітей. Масово-ростовий індекс (індекс Кетле), індекс Брока-Бругша. Поняття про біоритми людини. Явище десинхрозу. Необхідність урахування біологічних ритмів людини в організації навчально-виховного процесу у ЗНЗ та ВНЗ.

6. Здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя як сукупність ціннісних здоров'я зберігаючи орієнтацій та настанов, звичок, режиму, ритму і темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання і виховання, спілкування, гри, праці і відпочинку та передача його в майбутньому.

Складові частини, умови здорового способу життя як чинники здоров'я: 1) природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою; 2) соціальне середовище; 3) духовність; 4) сприятливий психологічний мікроклімат у мікро-та макросередовищі, мажор; 5) збалансоване харчування, засноване на живій натуральній їжі; 6) підтримання нормальної маси; 7) задоволення біологічно-соціальних потреб; 8) раціональний режим життя; 9) оптимальний руховий режим; 10) загартування; 11) гігієнічні навички.

Здоровий спосіб життя як уклад, що виключає наявність шкідливих звичок. Використання природи як умови та засобу формування здоров'я.

Соціальне середовище як умови життя і діяльності людини. Вплив соціального середовища на здоров'я. Можливість ведення здорового способу життя в окремій сім'ї чи окремої людини в сучасному суспільстві.

Духовність. Місце здоров'я в житті людини. Сприятливий психологічний мікроклімат. Психологічні причини захворювань людини. Психологічний комфорт як умова здоров'я людини. Сприятливий психологічний мікроклімат у мікро- та макросередовищі як умова здоров'я. Почуття емпатії (вміння побачити себе на місці іншого) як умова сприятливого психологічного мікроклімату. Мажор у сім'ї та колективі. Стреси як причини погіршення психічного здоров'я. Засоби захисту та самозахисту у стресових ситуаціях.

Збалансоване харчування. Поняття про збалансоване харчування: забезпечення потреб

організму в жирах, білках, вуглеводах, вітамінах, макро- та мікроелементах. Збалансоване харчування, засноване на натуральній їжі. Поняття про живу та мертву їжу.

Принципи здоров'я зберігаючого харчування.

Правила збалансованого харчування:

1) Їжа – джерело тепла, енергії, росту і здоров'я.

2) Режим харчування.

Ритмічність вживання їжі.

3) Шкідливість переїдань.

4) Різноманітність їжі.

Повноцінність харчування та різноманітність їжі (молоко та молочні продукти, м'ясо, риба, яйця, круп'яні та макаронні вироби, хліб з борошна грубого помелу, мед тощо). Чергування їжі.

Погляди вітчизняних гігієністів на співвідношення жирів, білків і вуглеводів (1:1:4) та деяких гігієністів США (2:3:5).

5) Свіжа і тепла їжа.

6) Обов'язкове вживання овочів, фруктів, ягід, зелені та інших багатих вітамінами, макро- та мікроелементами продуктів.

Проблема дефіциту йоду, заліза, кальцію, вітамінів А, С, фолієвої кислоти і здоров'я учнів. Тестування як засіб визначення забезпечення організму сполуками йоду та кальцію. Профілактика йодною недостатності дорослих, дітей та підлітків.

7) Послідовність вживання їжі.

8) Статечність трапези.

9) Активний відпочинок після вживання їжі. Режимні вимоги до вечері.

10) Сезонність харчування.

Вироблення в процесі еволюції людини жирового обміну речовин в осінньо-зимовий та вуглеводного обміну у весняно-літній період.

Підтримання нормальної маси. Визначення нормальної маси дорослих і дітей. Масово-ростовий індекс (індекс Кетле), індекс Брока-Бругша.

Задоволення біо-соціальних потреб: любов до матері і батька, братів і сестер, кохання і продовження себе в дітях. Раціональний добовий режим. Вплив змін у космосі на розвиток усього живого на Землі. Біоритми людини. Навколдобові (коротші доби) біоритми, обумовлені добовими змінами положення Сонця і супутника Землі – Місяця. Раціональний добовий режим “жайворонків”, “сов” і “голубів” як умова збереження, зміцнення здоров'я, нормального фізичного та розумового розвитку учнів. Розробка режиму дня дорослих, дітей і підлітків з врахуванням добового бюджету часу як умова

АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ УКРАЇНИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

здоров'я. Оптимальний руховий режим. Рух як фізіологічна потреба людини, що сформувалася в процесі еволюції, пристосування до життя. Добова потреба в русі. Правило десяти тисяч. Тривале сидіння за партою чи столом та малорухливий спосіб життя як одна з причин погіршення здоров'я дітей, підлітків та дорослих. Режим "динамічних поз" як умова підвищення фізичного навантаження і засіб поліпшення здоров'я студентів.

Загартування. Види загартування: повітряні і сонячні ванни, водні процедури (умивання до пояса прохолодною водою, холодне обтирання, контрастні ванни для ніг, обливання стоп та інші), ходіння босоніж. Гіпотези про користь ходіння босоніж. Принципи та правила загартування.

Гігієнічні навички. Правила особистої гігієни (догляд за обличчям, порожниною рота, вухами, волоссям, руками, ногами і статевими органами). Гігієна сну та розумової праці. Профілактика порушення органів зору, слуху і нюху. Гігієна помешкання.

7. Шкідливі звички, їх профілактика та корекція. Соціальні, психологічні та фізіологічні причини вживання наркотичних та токсичних речовин. Світові тенденції і ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю. Тютюнопаління як форма токсикоманії. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. Наявність фізичної залежності від наркотиків. Соціальні і психологічні передумови вживання тютюну. Профілактична робота з молоддю. Алкоголь як наркотична речовина. Механізм дії наркотичних речовин на організм та формування залежності. Неефективність лікування алкоголізму і наркоманії. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин. Споживачі ін'єкційних наркотиків як вразлива група до інфікування ВІЛ. Шляхи подолання поширення ВІЛ-інфекції серед інфекційних споживачів наркотиків. Вплив тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків на здоров'я і тривалість життя людей. Наркотичні речовини і здоров'я потомства.

8. Індивідуальна оздоровча програма як умова формування здоров'я. Поняття про оздоровчі системи. Сучасні оздоровчі системи: системи роздільного харчування за Г. Шелтоном, оздоровча система П. Брега, "Детка" Порфірія Іванова та інші. Стратегія і тактика побудови індивідуальної здоров'я зберігаючої програми.

Висновки. 1. Як свідчать статистичні дані, в Україні йде процес виродження нації. 2. Причиною цього соціального явища є історичні та культурологічні причини: руйнація національної культури і боротьба з релігією, які мали місце у колишньому Радянському Союзі. 3. Одним із засобів відродження національної культури, здоров'я людини є зміст професійної освіти. 4. Виникла потреба у введенні у ВНЗ України навчальної дисципліни, яка готувала би майбутніх фахівців до ведення здорового способу життя і створення здорової сім'ї, члени якої були б взірцем здоров'я зберігаючого і здоров'я формуючого життя. 5. Відродження національної культури, формування культури здоров'я майбутніх фахівців певною мірою сприяло би чи призупинило б процес виродження нації в Україні.

1. Валеологія: навч. посібник для студ. вищ. закладів освіти. Ч./ За ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: "Скайтек", 2000. – 146 с.

2. Валеологічний всеобуч: Навчальна програма для слухачів курсів підвищення кваліфікації ІПО медпрацівників. Укл.: С.В. Страшко, М.В. Гриньова, Л.А. Животовська та інші. – К., 2001. – 9 с.

3. Валеологія: Навч. посібник для студ. вищ. закладів освіти. Ч. 2. / За ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: "Скайтек", 2000. 160 с.

4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в синологию / В.П. Войтенко. – К.: Здоровья, 1991.

5. Гончаренко М.С. Валеологические аспекты духовности / М.С. Гончаренко. – Харьков: Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, 2007. – 395 с.

6. Гончаренко М.С. Основы валеологического питания / М.С. Гончаренко. – Харьков: ООО "Издательство Бурун-Книга", – 2006. – 368 с.

7. Гончаренко М.С. Валеологічний моніторинг формування духовної складової здоров'я студентів / М.С. Гончаренко, О.О. Гололобова // Тези доп. науково-практичної конференції "Санологія в практиці сімейного лікаря". – К., 2007. – С. 36 – 39.

8. Гончаренко М.С. Формування здорового способу життя школярів та студентської молоді в умовах навчального закладу / М.С. Гончаренко, М.А. Удовенко // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків, 2008. – С. 23 – 26.

9. Здоровье-21. Основы политики достижения здоровья всех в Европейском регионе ВОЗ. – Копенгаген: ВОЗ, Европейское региональное бюро. – 308 с.

АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ УКРАЇНИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

10. Йододіфіцит. Україна в групі ризику / Директор школи. – 2003. – квітень (№ 16). – С. 6 – 8.
11. Йододіфіцит та моніторинг програм йодної профілактики (методичні рекомендації) / Укл.: М.Д. Тронько, О.В. Лапушенко, В.І. Кравченко. – К., 2004. – 34 с.
12. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605 // Директор школи. – 2004. – № 40. – С. 23 – 29.
13. Матеріали з профілактики йододіфіциту. – 2004. – Харків: Центр сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв. – 2004. – СБ. (тел.: 057-714-01-03; 714-96-03).
14. Моніторинг здоров'я. Навчальна програма спецкурсу для студентів спеціальностей “Дошкільне виховання”, “Початкове навчання”, “Біологія”, “Фізична культура”, “Психологія”, “Соціальна педагогіка” та “Дефектологія” педагогічних ВНЗ України (освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр). / Укл.: В.І. Шахненко, Є.О. Цуканова, С.В. Страшко. – Харків, 2006. – 24 с.
15. Навчальна програма для всіх спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів. Наукові основи формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів Укл. В.І. Шахненко. – Харків, 2008. – 23 с. (Рукопис).
16. На допомогу вчителю // Основи здоров'я та фізична культура. Тематичний випуск. Методичні рекомендації з профілактики йододіфіциту. – 2006. – С. 22 – 25.
17. Основи валеології з методикою викладання “Основ Здоров'я”: Програма для студентів спеціальності 7.010104 “Початкове навчання” / Укл. В.І. Шахненко; Рец. І.П. Кривич, А.І. Галій. – Харків, 2006. – 16 с.
18. Основы валеологии: В 3-х книгах / Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. Кн. 1. – К.: Олимпийская литература, 1998. – Ч. 1, 4.
19. Основы валеологии: В 3-х книгах / Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. Кн. 2. – К.: Олимпийская литература, 1999. – Ч. 5, 6.
20. Основы валеологии: В 3-х книгах / Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. Кн. 3. – К.: Олимпийская литература, 1999. – Ч. 9, гл. 7, ч. 10.
21. Паспорт здоров'я студента. Укл.: М.С. Гончаренко, О.О. Коновалова, Е.Т. Карачинська та інші. – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2008. – 27с.
22. Профілактика дефіциту сполук заліза в учнів ЗНЗ. Методичний посібник. За ред. В.І. Шахненка. – Дрогобич, 2007. – 11 с.
23. Профілактика дефіциту вітаміну А в учнів ЗНЗ. Методичний посібник. За ред. В.І. Шахненка. – Дрогобич, 2007. – 14 с.
24. Профілактика дефіциту сполук кальцію в учнів у навчально-виховному процесі ЗНЗ. Методичний посібник / За ред. В.І. Шахненка. – Дрогобич, 2006. – 12 с.
25. Шахненко В.І. Азбука здоров'я молодшого школяра. Посібник для вчителя 1 – 4-х класів / В.І. Шахненко. – К.: Центр “Магістр-8” Творчої спілки вчителів України, 1998. – 182 с.
26. Шахненко В.І. Біоритмологія у системі навчально-виховного процесу / В.І. Шахненко // Початкова школа. – 1998. – № 11. – С. 49 – 51.
27. Шахненко В.І. Дослідження та оцінка фізичного розвитку людини. Практичні роботи: Навчальний посібник для студентів / В.І. Шахненко. – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2008. – С. 59 – 64.
28. Шахненко В.І. Програма “Здоровий спосіб життя” / В.І. Шахненко // Управління освітою. – 2004. – №8. – С. 5, 8.
29. Шахненко В.І. Формування основ здорового способу життя учнів початкової школи: теорія і практика (дидактичний аспект) / В.І. Шахненко. – Харків, 2007. – 304 с.
30. Шахненко В.І., Цуканова Є.О. Культура здоров'я (Основи валеології). Навчальна програма для всіх середніх закладів освіти, 1 – 12-ті класи / В.І. Шахненко, Є.О. Цуканова // Джерело педагогічної майстерності. Валеологія. – Харків, ХОІППОМ, 2001. – С. 11 – 38.
31. Шахненко В.І., Цуканова Є.О. До питання про основні складові здоров'я, їхній зв'язок та взаємовплив / В.І. Шахненко, Є.О. Цуканова // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки і перспективи розвитку. Зб. наукових праць ХХІ Всеукраїнської науково-практичної конференції Кіровоградського державного пед. ун-ту ім. В. Винниченка. – Кіровоград, 2005. – С. 14 – 19.

Стаття надійшла до редакції 15.04.2009

