Відокремлений структурний підрозділ
«Харківський торговельно-економічний фаховий коледж
Державного торговельно-економічного університету»

Циклова комісія харчових технологій,
готельно-ресторанної справи та туризму

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Культура безпечного життя

повна назва навчальної дисципліни

ступінь освіти	фаховий молодший бакалавр
	фаховий молодший бакалавр/бакалавр
галузь знань	D Бізнес, адміністрування та право
	шифр і назва галузі знань
спеціальність	D5 Маркетинг
	код і найменування спеціальності
освітньо-професійна програма	Комерційна діяльність
	назва освітньо-професійної програми
статус дисципліни	обов’язкова

Харків, 2026 рік

Розробник:	Скок Роман Анатолійович, викладач циклової комісії харчових технологій та готельно-ресторанної справи, спеціаліст другої категорії
Гарант освітньо-професійної програми:	Мітяєва Тетяна Леонідівна, викладачка циклової комісії економіки, управління та адміністрування, спеціалістка вищої категорії, кандидатка економічних наук, доцентка

Програму обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії харчових технологій, готельно-ресторанної справи та туризму, протокол від 28.08.2026 р. № 1.

Голова циклової комісії  Костянтин СЄДИХ

Програму розглянуто та затверджено на засіданні методичної комісії, протокол від 28.08.2026 р. № 1.

Голова методичної комісії  Олена ЗОЛОТУХІНА

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни «Культура безпечного життя» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми «Комерційна діяльність» підготовки фахових молодших бакалаврів спеціальності D5 «Маркетинг», галузі знань D «Бізнес, адміністрування та право».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є культура безпечного життя.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення навчальної дисципліни «Культура безпечного життя» ґрунтуються на знаннях природничого спрямування, отриманих на попередніх рівнях здобуття освіти, та є основою опанування освітніх компонентів «Фізичне виховання», «Практична підготовка: навчальна практика», «Практична підготовка: виробнича практика».

Метою навчальної дисципліни є формування у здобувачів освіти необхідного рівня знань, умінь та компетенцій з правових і організаційних питань культури безпечного життя, екологічної культури, культури охорони праці та здорового способу життя, а також активної життєвої позиції щодо практичної реалізації принципу пріоритетності охорони життя та здоров'я людини відносно результатів їх діяльності.

Мета навчальної дисципліни «Культура безпечного життя» визначає такі її **завдання:**

– розуміння характеру небезпек та їх чинників у навколишньому середовищі, їх ідентифікація, пошук і обґрунтування оптимальних безпечних умов життя людини;

– знання закономірностей взаємодії людини з навколишнім середовищем у системі «людина – навколишнє середовище», а також методів та способів забезпечення її безпеки в різних умовах життєдіяльності;

– набуття здобувачами освіти знань, умінь і компетентностей ефективного вирішення завдань професійної діяльності з обов'язковим урахуванням вимог екологічної безпеки та охорони праці.

– формування вмінь знаходити розв'язання задач вибору засобів і заходів для збереження здоров'я і підвищення працездатності.

2. ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Навчальна дисципліна спрямована на формування у здобувачів освіти таких **компетентностей:**

ЗК 1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні, брати участь у національному спротиві.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 4. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 8. Здатність працювати в команді.

Навчальна дисципліна забезпечує досягнення таких **результатів навчання:**

РН 2. Володіти державною та іноземною мовами у професійному середовищі.

РН 10. Оцінювати ризики здійснення маркетингової діяльності в умовах певної невизначеності маркетингового середовища.

РН 11. Реалізовувати управлінські рішення у сфері маркетингу у діяльності ринкових суб’єктів.

РН 13. Проявляти ініціативу та підприємливість для досягнення професійної мети.

РН 15. Знати історію, наукові цінності й досягнення суспільства у маркетинговій діяльності.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Поняття і складові культури безпеки

Поняття культури безпеки. Принципи культури безпеки. Культура безпечного життя як складова культури безпеки та здоров’я.

Поняття безпеки та небезпеки. Природа походження небезпечностей та їх характерні ознаки. Небезпечний чинник. Вражаючий чинник.

Законодавча база безпеки життєдіяльності. Основні принципи державної політики у сфері охорони праці. Законодавча база охорони навколишнього середовища. Завдання законодавства про охорону навколишнього природного середовища. Право на охорону здоров’я. Основні принципи, що систематизують нормативні акти з безпеки життєдіяльності.

Здоров’я як особистісна та суспільна цінність. Історія пізнання людиною сутності здоров’я. Сучасне уявлення про здоров'я. Елементи визначення здоров'я. Психічне, фізичне, соціальне здоров’я та благополуччя людини. Рівні здоров’я. Що таке «система охорони здоров'я». Моделі систем охорони здоров’я.

Тема 2. Небезпеки у навколишньому середовищі та фактори їх впливу на життєдіяльність людини

Природні та техногенні небезпеки. Тектонічні небезпеки. Топологічні небезпеки. Метеорологічні небезпеки. Джерела та види техногенних небезпек. Вплив забруднення атмосфери на здоров'я людини. Вплив забруднення води на здоров'я людини. Джерела забруднення води. Наслідки забруднення води. Дія шуму на організм людини. Електромагнітні випромінювання. Вібрація. Аварії з викидом радіоактивних речовин у навколишнє середовище. Аварії з викидом небезпечних хімічних речовин у навколишнє середовище. Пожежі та вибухи. Гідродинамічні аварії. Дорожньо-транспортні пригоди.

Воєнні небезпеки та характер їх негативного впливу на людину та життєве середовище. Фактори ураження зброї. Характеристика вражаючої дії ядерної зброї. Характеристика вражаючої дії хімічної зброї. Характеристика вражаючої дії біологічної зброї. Характеристика вражаючої дії звичайних засобів ураження.

Соціально-політичні небезпеки, їх види та характеристики. Загальна характеристика соціально-політичних небезпек. Види та основні напрями впливу політичних небезпек. Види та основні напрями впливу соціальних небезпек. Комбіновані небезпеки соціального характеру.

Тема 3. Охорона праці

Правові та організаційні основи охорони праці. Поняття праці та охорони праці. Професійні захворювання, травми та нещасні випадки на виробництві. Основні законодавчі та нормативні акти про охорону праці. Відповідальність за порушення законодавства про охорону праці. Основні положення загальнообов'язкового державного соціального страхування в контексті охорони праці.

Управління охороною праці. Органи державного управління охороною праці в Україні. Система управління охороною праці. Державний нагляд і громадський контроль за охороною праці. Служба охорони праці на підприємстві.

Основи пожежної безпеки. Основні нормативні документи, що регламентують вимоги щодо пожежної безпеки. Основні поняття та визначення пожежної безпеки. Пожежонебезпечні властивості матеріалів та речовин. Пожежовибухова небезпечність об‘єктів. Системи пожежного захисту.Система організаційно-технічних заходів з пожежної безпеки.

Тема 4. Засоби збереження здоров'я та підвищення працездатності людини

Безпечне та здорове харчування. Тарілка здорового харчування. Добова кількість рідини. Цукор, сіль, жир, трансжир. Харчова безпека. Режим харчування.

Основні принципи загартовування. Повітряні ванни. Загартовування водою. Загартовування сонцем. Користь та шкода засмаги. Лазня як один із способів загартовування. Методика зимових купань, або «моржування».

Переваги здорового сну. Побічні ефекти недосипання. Як відновлювати сили при вимушеному неспанні? Гігієна сну. Біоритми та їх значення для здоров’я людини. Види біоритмів. Значення біоритмів для організму. Порушення синхронності біоритмів. Хронотип людини.

Тема 5. Психологічна безпека та психічне здоров'я

Поняття про психічне здоров’я. Основні критерії психічного здоров’я. Особливості психіки: природжені та набуті в процесі життя. Особливості психічного коду людини. Темперамент. Характер. Набуті в процесі життя особливості психіки. Стани, викликані надмірною психофізіологічною активністю.

Психологічна безпека. Основні ознаки стресової напруги. Стрессор. Невроз. Механізми розвитку стресу. Наслідки стресу. Профілактика стресу та корекція його наслідків. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.

Тема 6. Основи цивільного захисту в Україні

Державна система цивільного захисту. Принципи здійснення цивільного захисту. Основні завдання єдиної державної системи цивільного захисту. Елементи єдиної державної системи цивільного захисту. Суб’єкти цивільного захисту та їх повноваження. Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Права та обов’язки громадян у сфері цивільного захисту.

Захист населення від надзвичайних ситуацій та ліквідація наслідків. Заходіи із запобігання виникненню надзвичайних ситуацій. Заходи життєзабезпечення постраждалих. Організація цивільного захисту об’єктів господарювання. Мета цивільного захисту на об’єктах господарювання. Алгоритм дій населення у разі хімічної небезпеки. Як діяти при оповіщенні про радіаційну аварію. Правила поведінки і дії населення під час стихійного лиха.

Навчально-методичне забезпечення освітнього компоненту доступне на Порталі навчальних ресурсів ВСП «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж ДТЕУ».

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Розподіл навчальних годин за темами

Теми дисципліни	Обсяг у годинах					
	Усього	У тому числі				
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
Тема 1. Поняття і складові культури безпеки	20	6	–	6	–	8
Тема 2. Небезпеки у навколишньому середовищі та фактори їх впливу на життєдіяльність людини	22	6	–	6	–	10
Тема 3. Охорона праці	20	6	–	6	–	8
Тема 4. Засоби збереження здоров’я та підвищення працездатності людини	22	6	–	6	–	10
Тема 5. Психологічна безпека та психічне здоров’я	18	4	–	6	–	8
Тема 6. Основи цивільного захисту в Україні	18	4	–	6	–	8
Усього годин / кредитів ECTS	**120/4**	**32**	**–**	**36**	**–**	**52**

4.2. Теми лекцій

Тема лекції	Кількість годин
Тема 1. Поняття і складові культури безпеки	
Лекція 1.1. Поняття і складові культури безпеки	2
Лекція 1.2. Поняття безпеки та небезпеки. Законодавча база безпеки життєдіяльності	2
Лекція 1.3. Сучасне уявлення про здоров’я	2
Тема 2. Небезпеки у навколишньому середовищі та фактори їх впливу на життєдіяльність людини	
Лекція 2.1. Природні та техногенні небезпеки	4
Лекція 2.2. Соціально-політичні небезпеки	2
Тема 3. Охорона праці	
Лекція 3.1. Правові та організаційні основи охорони праці	2
Лекція 3.2. Управління охороною праці	2
Лекція 3.3. Основи пожежної безпеки	2
Тема 4. Засоби збереження здоров’я та підвищення працездатності людини	
Лекція 4.1. Безпечне та здорове харчування	2
Лекція 4.2. Основні принципи загартовування	2
Лекція 4.3. Сон і здоров’я	2

Тема лекції	Кількість годин
Тема 5. Психологічна безпека та психічне здоров'я	
Лекція 5.1. Поняття про психічне здоров'я	2
Лекція 5.2. Психологічна безпека	2
Тема 6. Основи цивільного захисту в Україні	
Лекція 6.1. Принципи здійснення цивільного захисту	2
Лекція 6.2. Захист населення від надзвичайних ситуацій та ліквідація наслідків	2
Усього	**32**

4.3. Теми практичних занять

Тема заняття	Кількість годин
Тема 1. Поняття і складові культури безпеки	
Практичне заняття 1.1. Поняття і складові культури безпеки	2
Практичне заняття 1.2. Поняття безпеки та небезпеки. Законодавча база безпеки життєдіяльності	2
Практичне заняття 1.3. Сучасне уявлення про здоров'я	2
Тема 2. Небезпеки у навколишньому середовищі та фактори їх впливу на життєдіяльність людини	
Практичне заняття 2.1. Природні та техногенні небезпеки	2
Практичне заняття 2.2. Соціально-політичні небезпеки	2
Практичне заняття 2.3. Контрольна робота № 1	2
Тема 3. Охорона праці	
Практичне заняття 3.1. Правові та організаційні основи охорони праці	2
Практичне заняття 3.2. Управління охороною праці	2
Практичне заняття 3.3. Основи пожежної безпеки	2
Тема 4. Засоби збереження здоров'я та підвищення працездатності людини	
Практичне заняття 4.1. Безпечне та здорове харчування	2
Практичне заняття 4.2. Основні принципи загартовування	2
Практичне заняття 4.3. Сон і здоров'я	2
Практичне заняття 4.4. Контрольна робота № 2	2
Тема 5. Психологічна безпека та психічне здоров'я	
Практичне заняття 5.1. Поняття про психічне здоров'я	2
Практичне заняття 5.2. Психологічна безпека.	2
Тема 6. Основи цивільного захисту в Україні	
Практичне заняття 6.1. Принципи здійснення цивільного захисту	2
Практичне заняття 6.2. Захист населення від надзвичайних ситуацій	2
Практичне заняття 6.3. Контрольна робота № 3	2
Усього	**36**

5. САМОСТІЙНА РОБОТА

5.1. Питання для самостійного опрацювання

Тема 1. Поняття і складові культури безпеки	1.Поведінкові фактори здоров'я. Мотивувальні фактори здоров'я. 2. Основні фактори, що впливають на фізичне здоров'я. 3. Функціональні резерви організму. 4. Біохімічні, фізіологічні, психічні резерви організму.
Тема 2. Небезпеки у навколишньому середовищі та фактори їх впливу на життєдіяльність людини	1. Що собою являє система «людина – навколишнє середовище»? Вкажіть її складові. 2. Що собою являє виробниче середовище? Розкрийте його небезпеки. 3. Які існують різновиди виробничого середовища? 4. Що собою являє побутове середовище і його елементи. 5. Які існують небезпеки побутового середовища? 6. Що таке індекс якості повітря? Шкала якості повітря.
Тема 3. Охорона праці	1. Що таке мікроклімат виробничих приміщень і його вплив на організм людини? 2. Які вимоги пред'являються до виробничого освітлення? 3. Поясніть негативний вплив шуму на організм людини. 4. Назвіть та охарактеризуйте небезпечні дії електричного струму на людину.
Тема 4. Засоби збереження здоров'я та підвищення працездатності людини	1. Причини порушення харчової поведінки. 2. Як позбавитися шкідливих звичок у харчуванні? 3. Загартовування для зміцнення імунітету. 4. Розлади сну. 5. Техніки, які допомагають швидше заснути.
Тема 5. Психологічна безпека та психічне здоров'я	1. Що таке емоційне вигорання? 2. Як впоратися з емоційним вигоранням?
Тема 6. Основи цивільного захисту в Україні	1. Що являє собою функціональна підсистема єдиної державної системи цивільного захисту, якими є її завдання? 2. Підстави для введення режиму підвищеної готовності державної системи цивільного захисту. 3. Які заходи можуть запроваджуватися на період надзвичайного стану?

5.2. Види самостійної роботи за темами

Тема, (год)	Зміст завдання	Час на виконання, год	Форма звітності
Тема 1 (8)	Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих джерел інформації	2	Усна доповідь, участь в обговоренні, доповнення відповідей одногрупників
	Підготовка до практичних занять	2	Виконання практичних завдань на занятті, відповіді на контрольні питання
	Підготовка до контрольної роботи № 1	2	Написання контрольної роботи
	Підготовка до тестування за темою 1	2	Проходження тестування
Тема 2 (10)	Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих джерел інформації	2	Усна доповідь, участь в обговоренні, доповнення відповідей одногрупників
	Підготовка до практичних занять	2	Виконання практичних завдань на занятті, відповіді на контрольні питання
	Підготовка до контрольної роботи № 1	3	Написання контрольної роботи
	Підготовка до тестування за темою 2	3	Проходження тестування
Тема 3 (8)	Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих джерел інформації	2	Усна доповідь, участь в обговоренні, доповнення відповідей одногрупників
	Підготовка до практичних занять	2	Виконання практичних завдань на занятті, відповіді на контрольні питання
	Підготовка до контрольної роботи № 2	2	Написання контрольної роботи
	Підготовка до тестування за темою 3	2	Проходження тестування
Тема 4 (10)	Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих джерел інформації	2	Усна доповідь, участь в обговоренні, доповнення відповідей одногрупників
	Підготовка до практичних занять	2	Виконання практичних завдань на занятті, відповіді на контрольні питання
	Підготовка до контрольної роботи № 2	3	Написання контрольної роботи
	Підготовка до тестування за темою 4	3	Проходження тестування

Тема, (год)	Зміст завдання	Час на виконання, год	Форма звітності
Тема 5, (8)	Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих джерел інформації	2	Усна доповідь, участь в обговоренні, доповнення відповідей одногрупників
	Підготовка до практичних занять	2	Виконання практичних завдань на занятті, відповіді на контрольні питання
	Підготовка до контрольної роботи № 3	2	Написання контрольної роботи
	Підготовка до тестування за темою 5	2	Проходження тестування
Тема 6, (8)	Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих джерел інформації	2	Усна доповідь, участь в обговоренні, доповнення відповідей одногрупників
	Підготовка до практичних занять	2	Виконання практичних завдань на занятті, відповіді на контрольні питання
	Підготовка до контрольної роботи № 3	2	Написання контрольної роботи
	Підготовка до тестування за темою 6	2	Проходження тестування
Усього		**52**	

Організація самостійної роботи здобувачів освіти регламентується Положенням про самостійну роботу здобувачів освіти у ВСП «Харківській торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету».

6. ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень

Бали	Критерії оцінювання
90–100	Здобувач освіти виявляє глибокі знання відповідно до вимог програми навчальної дисципліни; вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію та застосовувати теоретичні положення під час розв’язування практичних завдань; використовує набуті знання і вміння для прийняття рішень у стандартних і нестандартних ситуаціях; має високий рівень компетентності, він переконливо аргументує відповіді, відстоює власну позицію щодо питань, які розглядаються
82–89	Здобувач освіти вільно володіє вивченим обсягом навчального матеріалу та вміє застосовувати набуті знання та вміння для вирішення практичних завдань, але допускає окремі неточності; характеризується достатнім рівнем компетентності; у відповідях іноді прослідковується порушення систематичності і логічності викладу, проте вміє самостійно виправляти допущені помилки, кількість яких є незначною

Бали	Критерії оцінювання
75–81	Здобувач освіти в цілому добре володіє матеріалом та вміє під керівництвом викладача зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію та застосовувати її на практиці; відповіді є правильними, але недостатньо повними; вміє виправляти помилки, серед яких є суттєві
65–74	Здобувач освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, але допускає значну кількість помилок, які може усувати за допомогою викладача; виявляє середній рівень компетентності; у своїх міркуваннях спирається на відтворення точки зору викладача, не вміє навести власні приклади та не може відповісти на додаткові запитання;необхідні практичні навички сформовані на базовому рівні
60–64	Здобувач освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, який визначається як мінімально допустимий для продовження навчання; володіє базової термінологією, проте у своїх міркуваннях не здатен аналізувати окрему тему навчальної дисципліни у контексті інших тем і виражати взаємозв'язок між ними; слабко орієнтується в основних джерелах інформації за освітнім компонентом
0–59	Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну його частину; спроможний висвітлити лише окремі питання, не вміючи їх аргументувати чи пояснити; відсутня цілісність розуміння матеріалу з освітнього компоненту, не сформовані необхідні практичні навички; участь в освітньому процесі є пасивною, відповіді в більшості є неправильними або дуже поверховими і обмежуються механічним засвоєнням програми освітнього компоненту; має низький рівень компетентності

6.2. Види контролю та схема розподілу балів

Для визначення рівня засвоєння здобувачами освіти навчального матеріалу використовуються такі види контролю та схема розподілу балів:

№	Рейтингові оцінки	Максимальні бали
1	**Поточний контроль**	**100**
1.1	***Тема 1.*** *Поняття і складові культури безпеки*	
	Робота на практичних заняттях	6
	Тестування	5
1.2	***Тема 2.*** *Небезпеки у навколишньому середовищі та фактори їх впливу на життєдіяльність людини*	
	Робота на практичних заняттях	10
	Тестування	4
1.3	*Контрольна робота № 1*	6
1.4	***Тема 3.*** *Охорона праці*	
	Робота на практичних заняттях	8
	Тестування	5

№	Рейтингові оцінки	Максимальні бали
1.5	***Тема 4.*** *Засоби збереження здоров'я та підвищення працездатності людини*	
	Робота на практичних заняттях	10
	Тестування	5
1.6	*Контрольна робота № 2*	8
1.7	***Тема 5.*** *Психологічна безпека та психічне здоров'я*	
	Робота на практичних заняттях	8
	Тестування	3
1.8	***Тема 6.*** *Основи цивільного захисту в Україні*	
	Робота на практичних заняттях	8
	Тестування	3
1.9	*Контрольна робота № 3*	6
1.10	Здобутки в неформальній освіті	5
2	**Оцінка з дисципліни**	**100**

Форма підсумкового семестрового контролю – **залік.**

Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою. Залікова оцінка визначається сумою накопичених у результаті поточного контролю балів. Мінімальна загальна кількість балів для отримання позитивної оцінки з дисципліни – 60.

Критерії поточного контролю за конкретними видами навчальних завдань визначено у Методичних рекомендаціях до практичних занять з навчальної дисципліни «Культура безпечного життя» та Методичних рекомендаціях до самостійної роботи здобувачів освіти з навчальної дисципліни «Культура безпечного життя».

Організація та проведення контрольних заходів регламентується Положенням про оцінювання результатів навчання здобувачів освіти у ВСП «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету».

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні джерела інформації

1. Безпека життєдіяльності та охорона праці : підручник / Сокуренко В. В. та ін. ; за заг. ред. В. В. Сокуренка ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2021. 308 с.

2. Боярчук О. Д., Грищук А. В., Грановський О. Е. Екологія людини : навчальний посібник. Полтава : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. 110 с.

3. Мелех Л. В. Безпека життєдіяльності та охорона праці : навчальний посібник. Львів : ЛДУВС, 2022. 219 с.

Додаткові джерела інформації

4. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : підручник. 2-е видання / Левченко О. Г., Землянська О. В., Праховнік Н. А., Зацарний В. В. ; КПІ імені Ігоря Сікорського. Київ : Каравела, 2021. 268 с.

5. Єжова О. О., Кириченко В. І. Основи популяризації здорового способу життя : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2024. 154 с.

6. Конституція України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР).* 1996. № 30. ст. 141. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text

7. Основи пожежної безпеки : підручник / Третьяков О. В., Доронін Є. В., Халмурадов Б. Д., Зозуля С. В. Київ : ЦУЛ, 2024. 356 с.

8. Пожарова О. В. Охорона праці : навчально-методичний посібник. Одеса : НУ «Одеська юридична академія», 2021. 80 с. (Серія: Навчально-методичні посібники).

9. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник / Укладач: О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

10. Про здорове : спільний проект Міністерства охорони здоров'я та Центру громадського здоров'я України. URL: https://www.prozdorove.com.ua/

11. Тарілка здорового харчування. *Офіційний сайт МОЗ України.* URL: https://moz.gov.ua/uk/tarilka-zdorovogo-harchuvannja

12. Теоретичні основи здоров'я : навчальний посібник для студентів ЗВО. 2-ге вид., доповнене / Мосейчук Ю. Ю., Мороз О. О., Киселиця О. М., Осадець М. М. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2025. 240 с.

13. Харчова безпека – що потрібно знати. *Офіційний сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України.* URL: https://phc.org.ua/news/kharchova-bezpeka-scho-potribno-znati

14. Час обирати здоров'я. *Офіційний сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України.* URL: https://phc.org.ua/news/yak-zavdyaki-zdorovomu-kharchuvannyu-zapobigti-poyavi-khronichnikh-khvorob