

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра біології, здоров'я людини та фізичної терапії

## Концепції здорового способу життя

Методичні рекомендації  
до практичних занять  
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої  
освіти спеціальності А4 Середня освіта  
(Біологія та здоров'я людини)

Рівне - 2026 рік

УДК 613/614 (072)

К 65

**Концепції здорового способу життя:** методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А4 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) / І. Л. Толочик, В. Й. Мельник. Рівне: РДГУ, 2026. 34 с.

**Розробники:**

**Інна Толочик** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології здоров'я людини та фізичної терапії РДГУ

**Віра Мельник** – кандидат географічних наук, професор кафедри природничих наук РДГУ

**Рецензенти:**

**Лариса Кравчук** – кандидат біологічних наук, доцент загальної хімії Тернопільського національного медичного університету імені І. Горбачевського

**Андрій Бурачик** – кандидат медичних наук, начальник Рівненського обласного клінічного госпіталю

Методичні рекомендації складено у відповідності з програмою курсу «Концепції здорового способу життя» для спеціальності А4 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). В них наведені завдання до практичних занять для здобувачів вищої освіти на базі теоретичного курсу з дисципліни «Концепції здорового способу життя».

Затверджено на засіданні кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії, протокол № 12 від «16» грудня 2025 року.

Затверджено на засіданні навчально-методичної комісії психолого-природничого факультету, протокол №10 від «17» грудня 2025 року.

@Толочик І. Л.,  
Мельник В.Й., 2026  
@РДГУ, 2026

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
Перелік практичних занять	
1. Оттавська Хартія і Джакартська декларація .....	6
2. Стан здоров'я населення в Україні .....	8
3. Індивідуальний план здорового способу життя .....	10
4. Здоровий спосіб життя в молодіжному середовищі .....	14
5. Визначити складові здорового способу життя .....	16
6. Визначити ієрархічний перелік власних життєвих потреб .....	21
7. Вітчизняні ініціативи впровадження концепції здорового способу життя в громадах .....	23
8. Моніторинг впливу навколишнього середовища на здоровий спосіб життя населення .....	26
9. Правові законодавчо-нормативні положення України в сфері формування здорового способу життя .....	29
10. Роль і повноваження ЗМІ і громадських організацій в розробці місцевих концепцій здорового способу життя .....	32

## **Вступ.**

Практичне заняття – форма організації навчальної діяльності, під час якої викладач організовує детальний розгляд здобувачами вищої освіти окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання здобувачем вищої освіти відповідно сформульованих завдань. Практичні заняття проводяться в аудиторіях, оснащених необхідними технічними засобами навчання, обчислювальною технікою тощо. Практичне заняття проводиться зі здобувачами вищої освіти однієї академічної групи.

Перелік тем практичних занять визначається робочою програмою навчальної дисципліни і ґрунтується на попередньо підготовленому викладачем методичному матеріалі - наборі завдань різної складності для розв'язування їх здобувачами вищої освіти на занятті.

Практичне заняття передбачає попередній контроль знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти, постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення за участю здобувачів вищої освіти, розв'язування завдань з їх обговоренням, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку, оцінювання. Оцінки, отримані здобувачем вищої освіти за окремі практичні заняття, враховуються при виставленні підсумкової оцінки з навчальної дисципліни.

Практичні заняття дисципліни «Концепції здорового способу життя» проводяться у вигляді бесіди (обговорення заздалегідь підготовлених студентами доповідей) та дискусій. На дискусіях, в обов'язковому порядку, пропонуються запитання проблемного характеру, які вимагають у здобувачів вищої освіти обґрунтування відповіді, наведення прикладів, порівнянь, пояснень, тобто, творчого, продуктивного мислення.

## Практичне заняття № 1

### *Оттавська Хартія і Джакартська декларація*

**Мета:** Ознайомитися з основними положеннями Оттавської Хартії і Джакартської декларації.

#### Теоретична частина

Основні засади формування державної політики та стратегій у галузі охорони здоров'я проголошені на Першій міжнародній конференції з поліпшення здоров'я (Канада, 1986) й відомі під назвою Оттавської Хартії, яка визначила базові соціальні умови, що впливають на стан здоров'я населення.

Оттавська Хартія вперше поклала в основу здоров'я людини підтримання миру на Землі, а також забезпечення її їжею, житлом, здоровим довкіллям, освітою, стабільним доходом, соціальною справедливістю й рівністю в можливостях. Детермінанти здоров'я зумовлені суспільно й біологічно запрограмовані, а державна політика і дії щодо формування та збереження здоров'я населення визначилися як п'ять стратегій:

- розробка державної політики, що сприяє зміцненню здоров'я;
- посилення активності на рівні громади;
- розвиток вмінь і навичок;
- створення сприятливого середовища проживання людей;
- переорієнтація служб охорони здоров'я.

Сучасний погляд на роль охорони здоров'я полягає в тому, що здоров'я нації виступає передумовою функціонування економіки країни, а ефективна система охорони здоров'я – одним з чинників її розвитку.

Підсумком багаторічної діяльності ВООЗ щодо вироблення та розвитку принципів політики сприяння здоров'ю стала IV Міжнародна конференція з питань сприяння здоров'ю, що відбулася у Джакарті у липні

**Навчальне видання**

# **Концепції здорового способу життя**

Методичні рекомендації до практичних занять  
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А4 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

**Укладачі Інна Толочик, Віра Мельник**

Підписано до друку 19.12.2025 р. Формат 60x90 1/16

Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 1,5

Друк цифровий. Наклад 100 прим.

Друк: «Спрінт»

33028, м. Рівне, вул. В'ячеслава Чорновола, 17

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry, no matter how small, should be recorded to ensure the integrity of the financial data. This includes not only sales and purchases but also expenses and income. The document further explains that regular reconciliation of accounts is essential to identify any discrepancies early on and prevent them from escalating into larger issues.

In addition, the document highlights the need for transparency and accountability in financial reporting. It states that all stakeholders, including management and investors, should have access to clear and concise financial statements. This helps in making informed decisions and building trust in the organization's financial health. The document also mentions the importance of adhering to relevant accounting standards and regulations to ensure compliance and avoid legal penalties.

The second part of the document provides a detailed overview of the accounting cycle. It outlines the ten steps involved in the process, from identifying transactions to preparing financial statements. Each step is explained in detail, with examples provided to illustrate the concepts. The document also discusses the role of various accounting entries, such as debits and credits, and how they affect the different components of the accounting equation.

Furthermore, the document touches upon the importance of internal controls in the accounting process. It explains how these controls help in preventing errors and fraud, and ensuring the accuracy and reliability of the financial information. The document also mentions the role of technology in modern accounting, such as the use of accounting software and digital tools to streamline the process and improve efficiency.

Finally, the document concludes by emphasizing the overall significance of accounting in the business world. It states that accounting is not just a technical skill but a vital part of the business's success. It provides the foundation for strategic planning, performance evaluation, and financial stability. The document encourages students to approach their studies with a practical mindset and to apply the concepts learned in real-world scenarios.