

## СТАН ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ, А ТАКОЖ ХАРЧУВАННЯ ТА ЦИВІЛІЗАЦІЙНІ ХВОРОБИ В ПОЛЬЩІ

### THE STATE OF PRO-HEALTH EDUCATION FOR CHILDREN AND YOUTH, AS WELL AS NUTRITION AND CIVILIZATION DISEASES IN POLAND

Томпоровска Й.

*Психолого-педагогічний консультативний центр №1, м. Гдиня, Польща*

<http://doi.org/10.5281/zenodo.4546123>

#### **Анотації**

Роль просвітницької освіти полягає у спонуканні людей до здорового харчування та впливанні на них таким чином, щоби впроваджувати правильні звички, спрямовані на здоровий спосіб життя. Сфера навчання включає передачу знань про принципи раціонального харчування, формування навичок складання меню, приготування страв, зберігання харчових продуктів та здорового жування. Необхідно набути відповідних навичок, завдяки яким людина не тільки знає (знає правила правильного харчування), але й вміє виконувати конкретні заходи (складати меню, готувати збалансоване харчування) і може піклуватися про своє тіло. Завдяки навчанню з питань харчування розвиваються навички споживачів, включаючи придбання звички читати інформацію на етикетках товарів. Просвітницьку освіту слід розглядати як довгострокову «інвестицію» у здоров'я суспільства. Навчання харчуванню повинно бути багаторівневим, починаючи від сім'ї, закінчуючи дитячим садочком, школою за участю дітей та вчителів, і повинно стосуватися медичного персоналу, тобто лікарів, медсестер, дієтологів, психологів, а також представників засобів масової інформації. Ось чому освіта в галузі охорони здоров'я та харчування стає викликом для науки та практики. Робота є ґносеологічною та описовою. Розширює знання діяльності, присутніх на рівні вирішення проблем у Польщі. Поточний стан, показаний у роботі, підлягав аналітичній перевірці з отриманими результатами. Це дозволяє проводити порівняльний розвиток системи освіти та наук про здоров'я з іншими країнами. Це дослідження є відповіддю на виклики дослідження та аналізом сучасного стану з висновками, представленими в кінці. Робота розширює знання в галузі проблем, визначаючи, якою вона є, і завдяки власному аналізу вказує, якою вона може і повинна бути, щоби ефекти були більшими, а суспільство здоровішим.

**Ключові слова:** просвітницька освіта, здорове харчування, соціальне здоров'я.

Роль просветительского образования заключается в побуждении людей к здоровому питанию и влиянию на них таким образом, чтобы внедрять правильные привычки, направленные на здоровый образ жизни. Сфера обучения включает передачу знаний о принципах рационального питания, формирование навыков составления меню, приготовление блюд, хранения пищевых продуктов и здорового жевания. Необходимо приобрести соответствующие навыки, благодаря которым человек не только знает (знает правила правильного питания), но и умеет выполнять конкретные мероприятия (составлять меню, готовить сбалансированное питание) и может заботиться о своем теле. Благодаря обучению по вопросам питания развиваются навыки потребителей, включая приобретение привычки читать информацию на этикетках товаров. Просветительское образование следует рассматривать как долгосрочные «инвестиции» в здоровье общества. Обучение питанию должно быть многоуровневым, начиная от семьи и заканчивая детским садом, школой с участием детей и учителей, и должно касаться медицинского персонала, то есть врачей, медсестер, диетологов, психологов, а также представителей средств массовой информации. Вот почему образование в области здравоохранения и питания становится вызовом для науки и практики. Работа является ґносеологической и описательной. Расширяет знания деятельности, присутствующих на уровне решения проблем в Польше. Текущее состояние, показанное в работе, подлежало аналитической проверке с полученными результатами. Это позволяет проводить сравнительное развитие системы образования и наук о здоровье с другими странами. Это исследование является ответом на вызовы исследования и анализом современного состояния с выводами, представленными в конце. Работа расширяет знания в области проблем, определяя, какая она есть, и благодаря своему анализу указывает, какой она может и должна быть, чтобы эффекты были большими, а общество здоровее.

**Ключевые слова:** просветительское образование, здоровое питание, социальное здоровье.

The role of pro-health education is to motivate people to take up healthy eating and to influence them in such a way as to implement correct habits aimed at healthy living. The scope of education includes the transfer of knowledge about the principles of rational nutrition, shaping the skills of composing a menu, preparing dishes, storing food products and a healthy chewing mode. It is necessary to acquire appropriate skills, thanks to which the person not only knows (knows the rules of proper nutrition), but is also able to perform specific activities (arrange a menu, prepare balanced meals) and can take care of his body. Through nutrition education, consumer skills are developed, including the acquisition of the

habit of reading information on product labels. Pro-health education should be treated as a long-term «investment» in the health of the society. Nutrition education should be multi-level, starting from the family, through kindergarten, school with the participation of children and teachers, and should concern medical care personnel, i.e. doctors, nurses, dietitians, psychologists and media people. That is why health and nutrition education becomes a challenge for science and practice. The work is epistemological and descriptive. Expands the knowledge of activities present at the level of problem solving in Poland. The current status shown in the work was subject to analytical verification with the results obtained. This allows for a comparative development of the education system and health sciences with other countries. This study is a response to research challenges and an analysis of the current state with the conclusions presented at the end. The work expands knowledge in the field of issues by determining what it is like and thanks to its own analysis it indicates how it can and should be so that the effects are greater and the society is healthier.

**Key words:** education, healthy eating, social health.

**Вступ.** Школа та сім'я є двома основними середовищами співпраці, важливими для формування ставлення дітей та молоді. У цьому підході до освіти діяльність батьків та вчителів у галузі проздоровчої освіти повинна базуватися на систематичному наданні знань дітям та підліткам, формуванню навичок, пов'язаних із використанням цих знань у повсякденних ситуаціях, тобто формуванні поведінки, пов'язаної зі здоров'ям.

Однак спостереження за шкільною реальністю свідчить про багато недбальства сім'ї та вчителів щодо введення дітей та підлітків до здійснення здорової поведінки. Змінився підхід батьків до виховання, з'явилася перевага матеріальним цінностям та відхід від етичної та моральної сторони виховання. Таке виховання підкреслює велику свободу дітей та підлітків, і це призвело до порушення позиції батьків, що було важливим роками. Спосіб життя дітей та підлітків ще ніколи не був таким схожим на спосіб життя дорослих. Діти та підлітки відпочивають, їдять і поведуться як дорослі. Відсутність фізичних вправ, перевагу батьків лише пасивному способу проведення вільного часу переноситься на спосіб життя дітей та підлітків. Вживання оброблених та висококалорійних фаст-фудів, вживання газованих напоїв часто стає однією з харчових звичок, взятих з дому сім'ї, та схемою, яку діти та підлітки приймають у школі. Традиційне домашнє харчування замінено їжею на роботі чи в навчальних місцях, по дорозі на роботу, у школу чи на дорозі з роботи чи школи. Корисні домашні обіди часто перетворюються на «вечері» в барах та ресторанах швидкого харчування, таких як «Макдональдс».

Звіт HBSC (Поведінка здоров'я у дітей шкільного віку), виданий Європейським офісом ВООЗ у Копенгагені, повідомляє –

«Польські підлітки є одними з найтовстіших у Європі». Такий результат викликає занепокоєння, вперше за багато років 43 % дівчат у віці 11 років та 33 % хлопців вважають себе такими «Надто жирний». Близько 29 % польських підлітків мають надлишкову вагу, товстими є лише підлітки з США, Греції, Португалії, Канади та Іспанії. Ця ситуація підкріплюється небажанням підлітків рухатися, фізичні навантаження як улюблена форма проведення вільного часу займають лише 39 місце в групі 13-річних. Шкідливі харчові звички в поєднанні з відсутністю фізичних вправ та перевагою проводити вільний час перед комп'ютером призводять до дуже тривожних ситуацій – надмірна вага та ожиріння стають проблемою для дітей та підлітків.

Аналізи не представляють польські школи позитивно, звертається увага на неправильні стосунки між учнями та відсутність значного впливу на формування поведінки у здоров'ї. Школа є важливим педагогічним середовищем, вона впливає на учня у багатьох напрямках. Це часто зменшує негативний вплив сімейного або одноліткового середовища. Його роль особливо зростає в підлітковому віці. Статеве дозрівання – це час, коли молоді люди будують свої основи для дорослого життя. Від підліткового віку залежить, чи буде він здоровим чи ні. Зроблено висновок, що ситуація в Європі нечесна: стан здоров'я залежить від віку, статі, географії та достатку сім'ї. Але це не повинно бути так. Політики мають можливість діяти з метою зміцнення здоров'я наступного покоління. Вищезазначений стан справ підтверджує позицію Міністерства освіти і науки: «Статистично в Європі кожна четверта дитина страждає ожирінням. У Польщі 18 % дітей та підлітків шкільного віку мають надлишкову вагу. Це дуже серйозна загроза для здорового суспільства.

Вказується, що у 80 % дітей з ожирінням воно зберігається і в пізніші роки життя» ([www.gov.pl](http://www.gov.pl)) [1, 6, 13].

З тих пір ситуація значно не покращилася. Причини різноманітні.

### **Сприяння здоровому життю та харчуванню серед дітей та підлітків**

Школа як середовище, яке підтримує сім'ю у вихованні, здатна усунути нехтування в галузі медичної освіти, включаючи харчування. Роль школи як середовища, яке повинно відігравати важливу роль у задоволенні харчових потреб учнів та формуванні відповідної поведінки, є дуже значною. Це підтверджується проведеним аналізом, який вказує на необхідність активізувати діяльність шкіл. Відповідне поєднання фізичної активності та здорового харчування є умовою збереження та зміцнення здоров'я людини на всіх етапах життя.

Здорове харчування та фізична активність – основні елементи здорового способу життя. Систематичні фізичні навантаження у поєднанні зі здоровим харчуванням є ефективними методами профілактики багатьох захворювань сучасної цивілізації, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, рак, анорексія та булімія. Спортивна діяльність у поєднанні зі здоровим харчуванням є важливим елементом терапевтичного управління при багатьох захворюваннях. Правильно збалансоване харчування захищає молодь від виникнення таких розладів у цей період життя, як: анемія, затримка росту та дозрівання, ожиріння, карієс; це сприяє добробуту та готовності до навчання, тобто впливає на психічне функціонування (дозволяє відчувати добробут).

Це особливо важливо в підлітковому віці, коли формуються нові харчові звички, які зазвичай продовжуються і в подальшому житті. У цій галузі ми помічаємо особливий взаємозв'язок між здоровим харчуванням та якістю життя, його вплив на рівень психічного та емоційного функціонування. Належне харчування знижує ризик хронічних захворювань у подальшому житті [2, 10, 14].

### **Харчова освіта та основна навчальна програма в освіті**

Ми знаходимо зміст про харчову освіту на кожному освітньому етапі, від дошкільного до I, II, III та IV етапу шкільної освіти. У

контексті шкільної освіти зміст харчової освіти включається в різні предмети, особливо у фізичному вихованні (основний предмет у галузі медичного виховання), природі (II етап), біології, хімії, вихованні для сімейного життя, а також у сучасних іноземних мовах (як предмети, що зміцнюють санітарну освіту). Аналіз припущень основної навчальної програми чітко вказує на те, що здорове харчування поєднується з фізичною активністю.

Зміст харчової освіти ми знаходимо в програмі фізичного виховання з етапу дошкільної освіти. Теми включають вміст, який готує учнів до правильного харчування та наголошує на необхідності поєднувати їх із систематичними фізичними навантаженнями. На II етапі (IV–VIII класи, початкова школа) предмет харчової освіти не з'являється безпосередньо, однак записи в базовій навчальній програмі свідчать про продовження ознайомлення учнів з принципами здорового харчування та поєднання його з фізичними навантаженнями. Етап VII–VIII ступенів поширює зміст на такі тематичні рамки: причини та наслідки ожиріння, схуднення та збільшення ваги в результаті прийому стероїдів. На етапі середньої школи, в навчальній програмі, ми знаходимо розширений обсяг змісту, що стосується цивілізаційних захворювань, обумовлених недостатніми фізичними вправами, особливо серцево-судинних захворювань, зайвої ваги та ожиріння. Наукова освіта (I етап), природа (II стадія) та біологія (III та IV стадії) є предметами, які особливо посилюють харчову освіту.

Починаючи з першого етапу (1-3 класи початкової школи), у змісті природи ми знаходимо положення про основні принципи раціонального харчування. На II етапі зміст харчової освіти, що міститься в природі, включає, серед іншого, правила поведінки з харчовими продуктами від придбання до споживання, зберігання, приготування їжі та продовження теми правильного харчування та їх застосування у повсякденному житті. Розширення діапазону вмісту ми знаходимо на третьому етапі. Він охоплює такі теми: дієти, фізичні навантаження, травна система та харчування, захворювання, пов'язані з неправильним харчуванням та способом життя. Подібний зміст, адаптований до віку розвитку

студентів, можна знайти в біології (базовий та розширений діапазон) на IV етапі.

Аналіз основної навчальної програми окремих предметів показує, що предметом, що підтримує реалізацію харчової освіти, є сучасна іноземна мова. У змісті програми ми знаходимо, серед іншого дозвілєва діяльність та харчування (II етап), а також їжа, їжа та їх приготування (III та IV стадії). Вищезазначений аналіз основної навчальної програми підкреслює важливість харчової освіти та вказує на обов'язок реалізовувати проблеми на всіх етапах шкільної освіти. Включення змісту в різні предмети забезпечує цілісність проведених заходів та забезпечує реалізацію харчової освіти щодо багатьох рівнів навчання та виховання [3, 9, 12].

Представлений зміст навчальної програми з харчової освіти вказує на те, що для виконання завдань, пов'язаних із пропагандою здорового харчування, школам необхідно вживати заходів для підтримки здорового харчування учнів, зокрема:

1. Надання учням доступу до продуктів та напоїв, що мають найвищі переваги для здоров'я та належної організації харчування, включаючи:

а) створення умов, що дозволяють усім школярам їсти сніданки в класі разом із учителем (вплив учителя як значущої для учнів особистості великий – учні переймають поведінку, яку спостерігають у своїх викладачів),

б) участь у програмах, створених Європейською комісією в рамках Спільної аграрної політики та реалізованих Агентством сільськогосподарського ринку: «Субсидії на споживання молока та молочних продуктів у навчальних закладах», т.зв. «Склянка молока», «Шкільні фрукти» тощо,

в) підбір асортименту продуктів харчування та напоїв у шкільних магазинах відповідно до принципів здорового харчування (включаючи, зокрема, обмеження продуктів та напоїв з високим вмістом цукру, солі та жиру),

г) надання студентам доступу до питної води,

д) організація харчування учнів з малозабезпечених сімей таким чином, щоб запобігти їх дискримінації,

е) у школах, де для учнів видають обіди чи інші гарячі страви, дотримуючись

рекомендацій Інституту гігієни та харчування при їх приготуванні,

є) врахування конкретних харчових потреб учнів із хронічними захворюваннями, в т.ч. при ожирінні, цукровому діабеті, целиакії, фенілкетонурії, непереносимості молока [4, 8].

2. Проведення заходів у галузі харчової освіти як елемента медичного виховання, включаючи:

а) реалізація вимог до правильного харчування, що містяться в базовій програмі загальної освіти з окремих предметів, включаючи організацію практичних занять, пов'язаних з приготуванням здорового харчування, а також вжиття заходів, визначених розпорядженням Міністра освіти і науки,

б) реалізація додаткових освітніх програм, пов'язаних з правильним харчуванням дітей та підлітків; оцінка результатів реалізації цих програм,

в) надання можливості вчителям та іншим працівникам школи брати участь у різних формах підвищення кваліфікації у галузі здорового харчування,

г) співпраця на місцевому рівні з батьками, підрозділом місцевого самоврядування та місцевою громадою.

Фізична активність та здорове харчування є основними для здоров'я людини. Викладена діяльність вчителів залежить від предмета, який викладається, та рівня навчання. Вчителі вказали різні теми занять, що збігаються із змістом викладаного предмета. При здійсненні харчової освіти вони використовують різні форми, особливо ті, що базуються на практичних діях. Вони використовують активізуючі та інтерактивні методи, що доводять відповідальність за хід навчального процесу. Використання різних способів здобуття знань, зокрема, надання учням змоги їх відкрити та пережити, дозволяє їм відчути потік знань.

Слабкою стороною проведених заходів є низька підтримка батьків з 7 по 8 клас. На думку вчителів, батьки недостатньо залучені до реалізації шкільного виховання з питань харчування, що є перешкодою і не дозволяє ефективно перенести діяльність у сімейне середовище (відсутність узгодженості діяльності – шкільний досвід школяра не завжди продовжується у сімейному середовищі). Однак

вчителі не самотні у своїй діяльності, велику підтримку надають шкільна медсестра, працівники санітарно-епідеміологічних станцій, лікарі та дієтологи, що свідчить про те, що вчителі користуються допомогою професіоналів [5, 7].

Аналіз представляє позитивний імідж школи як закладу, який систематично вживає заходів у галузі харчової освіти у багатьох сферах, починаючи від освітніх, закінчуючи освітніми та організаційними. Позитивним аспектом проведених заходів є зміна асортименту шкільних магазинів. У школах були визначені різні ініціативи, починаючи від циклічних дій, таких як «День без чітких», і закінчуючи систематичною поступовою відмовою від нездорових продуктів та впровадження здорових продуктів. Слід зазначити, що школи навчають (передають знання), демонструють (формують навички) і дають учням можливість відчутти наслідки свого вибору в повсякденних життєвих ситуаціях.

Існує чітке свідчення розширення змісту на наступних етапах навчання, що представляє викладання в позитивному світлі. Запропонована тема відповідає припущенням, що містяться в основній навчальній програмі, а також враховуючи потреби учнів, базується на діагнозі (Інтернет, однолітки, батьки).

Подальший аналіз вказав на дві важливі сфери їх інтерпретації. Перший – це сфера, де чітко помічається вплив школи та вчителів на харчування учнів. Про це свідчить, наприклад, високий відсоток учнів, які їли перший сніданок перед тим, як піти до школи та обідати в школі. Дотримання учнями принципів здорового харчування підтверджується переважанням здорових продуктів, що вживаються як частина їжі. На жаль, також зазначено, що з наступним етапом шкільної освіти збільшується кількість учнів, які не дотримуються принципів здорового харчування. Наприклад, на етапі VII-VIII класів спостерігалася явна розбіжність між знаннями та вміннями, які викладаються в школі, та високою перевагою вживання нездорових продуктів під час обіду в школі. Студенти дуже віддають перевагу нездоровій їжі. Вони включають у свій раціон солодощі, чіпси та фаст-фуд. Тому слід підкреслити, що існує розбіжність між діяльністю шкіл та бажаними методами харчування учнів, що призводить до

цивілізаційних захворювань, якими є переважно ожиріння – порушення обміну речовин, надмірне відкладення жиру, переважно в підшкірній клітковині, іноді також жиру в серці, кишечнику та інших органах. Абсолютним ожирінням вважають, коли вага за віком перевищує 25 % [6].

Зважаючи на вище викладене, слід рекомендувати:

1. Створити в школах відповідні спортивні споруди, збільшити кількість годин занять спортом на свіжому повітрі.

2. Підтримка батьків шляхом навчання з:

а) принципами правильного харчування дітей та підлітків;

б) формування ставлення до здоров'я, ознайомлення із захворюваннями, пов'язаними з розладами харчування, наприклад, анорексія та булімія;

в) запобігати надмірній вазі та ожирінню й багатьом хронічним захворюванням, таким як діабет, покращуючи харчування, уникаючи швидкого харчування та заохочуючи до фізичних навантажень у вільний час;

г) обмеження використання електронних пристроїв, таких як: телефон, комп'ютер, телевізор.

3. Діяльність школи та сім'ї має бути інтегрованою. Запросіть батьків до співпраці, переконайтесь, що зміст харчової освіти перенесено в сімейне оточення учнів. Тоді можлива узгодженість та цілісність шкільної та сімейної діяльності, що гарантує ефективність заходів, що проводяться в школі.

4. Слід посилити привабливість навчальних занять з питань харчування. На кожному наступному етапі шкільної освіти збільшуйте кількість занять, що проводяться із застосуванням практичних методів. Сприяти практичній діяльності учнів, наприклад, готувати здорову їжу та вживати їх разом.

5. Слід пропагувати «моду на здорове харчування». Вкажіть харчову цінність фруктів та овочів та заохочуйте їх споживання. Хорошим прикладом є оригінальні освітні проекти, розроблені за участю учнів та батьків.

6. Необхідно змінити асортимент шкільних магазинів – впроваджуючи програми та проекти. Необхідно наголошувати на поміркованості вживання нездорових продуктів, але не

забороняти – вчити самостійному вибору.

7. Слід реалізовувати проекти, що сприяють здоровому харчуванню, наприклад, «Рух та здорове харчування в школі» – створення харчової прагматики в школі, інтегрованої з виховними та освітніми програмами.

**Висновки.** Навчальні програми повинні бути змінені таким чином, щоб кожен предмет, що викладається, містив елементи

медичного виховання, наприклад, на уроках історії ми дізнаємось, як люди їли протягом століть, математика надасть студентам практичні знання, необхідні для підрахунку калорій, щоб підготувати правильну та збалансовану дієту, хімія та біологія дозволять цінувати вітаміни, мінерали та мікроелементи у фізичному та розумовому розвитку молоді, завдяки природі учні дізнаються про багатство їстівних рослин, переважно місцевих.

### Література

1. Csikszentmihalyi M. Psychologia optymalnego doświadczenia. Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 1996. <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/02.01.2020>

2. Gillman N.W., Rifas-Shiman S.L., Frazier A.L., Rockett H.R., Camargo C.A., Field A.E., Berkey C.S., Colditz G.A. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Archives of Family Medicine*. 9, 235–240, 2000 r.

3. Gromadzka – Ostrowska J., Włodarek D., Toeplitz Z., Myszkowska–Ryciak J., Królikowski T. Edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2019.

4. Narzędzia dla szkół HEPS. Przewodnik dla szkół dotyczący tworzenia szkolnej polityki zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2010.

5. Pańczyk W. Zabawa i ruch w plenerze praktyczną drogą do zdrowia w ponowoczesnej szkole. W: M. Wolicki, B. Wolny, W. Pańczyk (red.). Edukacja zdrowotna szansą na poprawę jakości życia człowieka. Fundacja Campus, Warszawa 2009;

6. Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół; Dz. U. z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz. 17.

7. Sakowska I., Wojtyniak B. Wybrane czynniki ryzyka zdrowotnego związane ze stylem życia. W: B. Wojtyniak, P. Goryński

(red.). Sytuacja zdrowotna ludności Polski. PZH, Warszawa, 2008.

8. Skoczek G. Wymagania i inne zapisy dotyczące aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania w różnych przedmiotach nauczania. [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl).

9. Widz M. Wiem co jem. Sklepik szkolny, Kampania społeczna na rzecz prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży. Miasto Społeczne Warszawa 2011.

10. Willett W.C., Stampfer M.J. Piramida żywienia w przebudowie. „Świat Nauki” marzec, s. 45–51, 2003.

11. Wolny B. Szkolna edukacja zdrowotna ukierunkowana na doskonalenie jakości życia. Wyd. KUL, Lublin 2012.

12. Woynarowska B., Mazur J., Kołoto H., Małakowska A. Zdrowie, zachowania zdrowotne i środowisko społeczne młodzieży w krajach Unii Europejskiej, Raport wykonany w ramach projektu badawczego KBN nr 3 PO5D 030 22 „Środowisko psychospołeczne szkoły a zachowania zdrowotne młodzieży w Polsce i innych krajach”. Katedra: Biomedyczne Podstawy Rozwoju i Wychowania, Wydział Pedagogiczny UW, Zakład Epidemiologii Instytutu Matki i Dziecka, Warszawa 2005.

13. Ziober A. Zdrowe odżywianie: zmiana nawyków żywieniowych, Dragon Sp. z oo., Warszawa 2019.

14. Zabolotna O., Skalski D., Nesterchuk N., Grygus I. Health-related good of physical culture and health education. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny=Rehabilitation & recreation. 2019. 5. S. 53–58.