Комунальний заклад Сумської обласної ради
«Сумський фаховий медичний коледж»
Циклова комісія освітніх компонентів,
що формують спеціальні компетентності

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора
з навчальної роботи
_____ Людмила ЛЯШЕНКО
« 1 » 09 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ на 2026/2027 навч.р.

Назва навчальної дисципліни	**Здорове харчування та основи нутриціології**
Галузь знань	**22 Охорона здоров'я**
Спеціальність	**223 Медсестринство**
Освітньо-професійна програма	**Сестринська справа**
Форма навчання	Денна
Освітньо – професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Обсяг кредитів ECTS/	**3.0**
Загальна кількість годин	**90**
Розробники:	**Світлана БАБІНА**

Робочу програму розглянуто та
схвалено
на засіданні циклової комісії ОКСК
протокол № 1 від 01.09.26
Голова ЦК _____ Тетяна ПОПОВА

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Здорове харчування та основи нутриціології

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, професійний ступінь, форма навчання							
Галузь знань	22 Охорона здоров'я						
Спеціальність	223 Медсестринство						
Освітньо-професійна програма	Сестринська справа						
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр						
Форма навчання:	Денна						
Характеристика навчальної дисципліни							
Вид	вибіркова						
Обсяг кредитів ECTS	3.0						
Загальна кількість годин:	90						
аудиторних	50						
СРС	40						
Кількість модулів	1						
Кількість змістовних модулів *(якщо є)*	-						
Форма підсумкового контролю	Диференційований.залік						
Найменування показників навчальної дисципліни							
Навч.рік підготовки	2024/2025						
Термін вивчення дисципліни	V						
	Денна форма навчання				Вечірня форма		
Лекції - всього	10						
Семінарські заняття *(якщо є)*							
Практичні заняття	40						
Лабораторні заняття *(якщо є)*							
Самостійна робота, в т.ч. інд.роб.	40						
По семестрах:	лекції		практичні		сам.робота		ф/контролю
Форма/навч	денна	веч	денна	веч	денна	веч	
III семестр							
IV семестр							
V семестр (лікувальна справа)	10		40		40		Диф.залік
VI семестр							
VII семестр (сестринська справа, акушерська справа)	10		40		40		Диф.залік

VIII семестр							

2. Мета та завдання дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Здорове харчування з основами нутриціології» є формування у студентів цілісної системи теоретичних знань та практичних навичок щодо організації раціонального, збалансованого харчування для збереження здоров'я, підвищення працездатності та профілактики захворювань.

Завданнями вивчення дисципліни є:

вивчення теоретичних основ фізіології та біохімії харчування, поняття про нутрієнти та їхню роль у харчуванні, сучасні підходи до здорового харчування, індивідуальні плани харчування при різних станах, нутриціологічну профілактику хронічних хвороб.

Після вивчення дисципліни здобувач освіти повиненн знати:

– що вивчає наука нутриціологія, її завдання та зв'язок з медициною та дієтологією;

– фізіологічні основи харчування, обмін речовин;

– класифікацію та функції поживних речовин: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, вода;

– макро- і мікронутрієнти: їх джерела, роль у організмі, добові потреби;

– енергетичну цінність їжі: визначення калорійності, енергетичного балансу, основи розрахунку добової енергетичної потреби;

– фізіологічні потреби людини в поживних речовинах в залежності від віку, статі, фізичної активності, стану здоров’я;

– особливості харчування в різні періоди життя;

– принципи раціонального харчування;

– профілактичне харчування та дієтотерапія: харчування при поширених захворюваннях (цукровий діабет, серцево-судинні хвороби, ожиріння тощо);

– спеціальні дієти та їх характеристика;

– основи харчової безпеки та гігієни харчування;

– харчові токсикоінфекції, алергії;

Після вивчення дисципліни здобувач освіти повинні вміти:

– оцінювати харчовий статус пацієнта: проводити аналіз раціону, складання харчового щоденника;

– проводити антропометричні вимірювання, визначати: масу тіла, ІМТ, об’єм талії, товщину п/ш скадки;

– складати раціон харчування: підбір продуктів відповідно до стану здоров’я;

– консультувати з питань здорового харчування: надавати поради щодо профілактики захворювань через корекцію харчування;

– Навчитеся розрізняти якісні продукти, аналізувати етикетки, дотримуватися гігієни харчування та безпечно зберігати продукти.

– застосовувати дієтичні режими: температурний, часовий, денний, підбирати лікувальні дієти відповідно до призначення лікаря;

– використовувати державні нормативи та рекомендації ВООЗ та МОЗ України;

– володіти інформацією про Національні настанови щодо здорового харчування

3. Очікувані результати навчання (здобуті компетентності)

По закінченню вивчення дисципліни студент набуває і застосовує наступні компетенції та судження:

Компетентність	**Знання** **ЗнІ.** Всебічні спеціалізо-вані емпіричні теоретичні знання сфері навчання та/або професій-ної діяльності, усвідомлення меж цих завдань	**Уміння/навички** **Ум1**. Широкий спектр когнітивних та практичних умінь на них для розв'язання складних задач у спеціалізованих сферах професійної і та/або навчання **Ум2** Знаходження творчих рішень або відповідей на чітко визначені конкретні та абстрактні проблеми на основі ідентифікації та застосування даних **Ум3.** Планування, аналіз, контроль та оцінювання власної роботи та робот інших осіб	**Комуніка-ція** **К1**. Взаємодія з колегами, колегами керівникам и та клієнтами у питаннях, що стосуються розуміння, навичок та діяльальнос ті у професійній сфері та/або у сфері навчання **К2**. Донесення до широкого осіб (колеги, керівники, клієнти) власного розуміння, знань, суджень, досвіду, зокрема у сфері професійної діяльності	**Автономія та відповідаль-ність АВІ.** Організація та нагляд (управління) в контекстах професійної діяльності або навчання в умовах непередбачуван их змін **АВ2**. Покращення результатів власної діяльності і роботи інших **АВ3.** Здатність продовжувати навчання з деяким ступенем автономності
Інтегральна компетентність	Зи1.Здатність розв'язувати типові спеціалізовані задачі в медичній галузі та передбачає застосування положень і методів відповідної науки і характеризується певною невизначеністю умов.			
Загальна компетентність				
ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	Зн1	Ун1	К1, К2	АВ1, АВ2
ЗК 5. Здатність спілкуватися державною	Зн1		К2	АВ1, АВ2

мовою як усно, так і письмово.				
ЗК 6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	Зн1	Ум2, Ум3	К2	АВ1
ЗК 8. Здатність до міжособистісної взаємодії.	Зн1	Ум1	К2	АВ2
Спеціальні компетентності				
СК 1. Здатність до застосовування професійних стандартів та нормативно-правових актів у повсякденній медичній практиці.	Зн1	Ум1	К1,К2	АВ1, АВ2, АВ3
СК 4. Здатність до співпраці з пацієнтом, його оточенням, з іншими медичними й соціальними працівниками на засадах сімейно-орієнтованого підходу, враховуючи особливості здоров'я чи перенесені хвороби та фізичні, соціальні, культурні, психологічні, духовні чинники і фактори довкілля, здійснювати санітарно просвітницьку роботу.	Зн1	Ум1, Ум2	К2	АВ1, АВ2
СК 6. Здатність до роботи в мультидисциплінарній команді при здійсненні професійної діяльності, для ефективного надання допомоги пацієнту протягом життя, з урахуванням усіх його проблем зі здоров'ям.	Зн1	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2
СК7.Здатність до вміння обирати обґрунтовані рішення в стандартних клінічних ситуаціях, спираючись на здобуті компетентності та нести відповідальність відповідно до законодавства.	Зн1	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2
СК 8 Здатність до використання інформаційного простор	Зн1	Ум2, Ум3	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3

у та сучасних цифрових технологій в професійній медичній діяльності.				
СК 11 Здатність до застосування сукупностей втручань та дій для забезпечення пацієнту гідного ставлення, конфіденційності, захисту його прав, фізичних, психологічних та духовних потреб на засадах транскультурального медсестринства, толерантної та неосудної поведінки.	Зн1	Ум2, Ум3	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3
СК 12. Здатність до безперервного професійного розвитку фахівців у сфері охорони здоров'я (освіта впродовж життя).	Зн1	Ум1	К2	АВ1, АВ3
СК 14. Здатність до дотримання принципів медичної етики та деонтології.	Зн1	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2

Результати навчання.

Інтегративні кінцеві програмні результати навчання, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна « Здорове харчування та основи нутриціології»:

РН 2. Застосувати сучасні цифрові та комунікативні технології для пошуку інформації та документування результатів професійної діяльності.

РН 3. Застосовувати основні положення законодавства в охороні здоров'я.

РН 6. Обирати тактику спілкування з пацієнтами та членами їхніх родин, колегами, дотримуючись принципів професійної етики, толерантної та неосудної поведінки при здійсненні професійної діяльності, з урахуванням соціальних, культурних, гендерних та релігійних відмінностей.

РН 15. Надавати консультативну допомогу та здійснювати навчання населення щодо здорового харчування та профілактики патологічних станів через правильне харчування.

РН 16. Вживати заходи, спрямовані на специфічну та неспецифічну профілактику захворювань.
РН 19. Здійснювати взаємозалежні професійні функції з метою забезпечення якісної медичної допомоги населенню.

4. Зміст програми

Тема: Фізіологія харчування
Лекція 1
Історія розвитку харчування людини. Нейрогуморальна система регуляції травлення. Травлення їжі. Засвоєння їжі. Обмін речовин та енергії. Принципи раціонального харчування. Функція їжі. Різновиди харчування (раціональне, превентивне, лікувально-профілактичне і дієтичне).

Тема: Нутриціологія. Цілі, завдання.
Лекція 2
Нутриціологія як наука. Головні цілі та завдання. Поняття про нутрієнти.
Значення головних нутриєнтів їжі (білків, жирів,вуглеводів, вітамінів, мінералів.
Тема: Нутриціологічна профілактика патологічних станів
Лекція 3
Класифікація хвороб аліментарного генезу. Квашіоркор, аліментарний маразм (кахексія), гіпо та авітамінози, гіпо та гіпермікроелементози, поняття про харчову непереносимість (алергія, псевдоалергія, ідіосинхрозія), аліментарний дисбаланс.

Тема: Біологічно активні добавки. Антиоксиданти
Лекція 4
Поняття про біологічно активні добавки, антиоксиданти та їх вплив на організм людини. Нутріцевтики. Парафармацевтики. Еубіотики (пробіотики, пребіотики, синбіотики).

Тема: Харчова безпека
Лекція 5
Токсичні речовини їжі природного та техногеннного походження Природного походження (Антиаліментарні фактори, фармакологічно активні компоненти, токсичні компоненти їжі), антибактеріальні та гормональні забруднювачі іжі, бактеріальні отруєння. Харчові добавки.

Тема: Діагностика харчового статусу
Навчальна практика 1
Провести збір харчового анамнезу
Відпрацювати навичку – визначити конституційну будову тіла
Відпрацювати навичку – визначити ІМТ, об’єм талії, товщину п/ш складки.
Провести аналіз лабораторного дослідження харчового статусу.
Зробити висновок отриманих даних

Тема : Фізіологічне значення нутрієнтів (вуглеводів)
Навчальна практика 2
Вміти пояснити значення вуглеводної їжі для людини. Пояснити класифікацію вуглеводів. Визначити якість вуглеводів по глікемічному індексу. Вміти знаходити вуглеводи по етикетці на упаковці. Вміти визначити та пояснити інсуліновий індекс продуктів та глікемічне навантаження.

Тема: Фізіологічне значення нутрієнтів (білків, жирів)
Навчальна практика 3
Вміти пояснити значення білків та жирів для людини. Пояснити класифікацію білків та жирів. Харчові джерела білків та жирів. Вміти знаходити білки та жири по етикетці на упаковці продуктів та робити висновок отриманих даних

Тема: Фізіологічне значення нутрієнтів (вітамінів, мінералів)
Навчальна практика 4

Вміти пояснити значення вітамінів та мінералів для людини. Пояснити класифікацію вітамінів та мінералів. Харчові джерела . Вміти знаходити вітаміни та мінерали по етикетці на упаковці продуктів та робити висновок отриманих даних

Тема: Вибір харчових продуктів
Навчальна практика 5
Ознайомитися з різноманітністю харчових продуктів. Вміти вибрати якісні харчові продукти (зовнішній вигляд, склад, термін придатності).

Тема: Приготування та збереження їжі
Навчальна практика 6
Види кулінарної обробки їжі. Способи збереження їжі до та після приготування. Режими харчування Харчова безпека.

Тема: Нормативні документи МОЗ України, щодо здорового харчування
Навчальна практика 7
Клінічні настанови та клінічні протоколи МОЗ України. Аналіз «Здорової тарілки», гіпо- гіпер- та нормотрофічні дієти.

Тема: Вплив їжі на розумову здатність людини
Навчальна практика 8
Правильний розпорядок дня.
Визначити нутрієнти, які впливають на розумову здатність людини.
Розробити план харчування на день для студента СФМК
Розробити водний графік

Тема: Вплив їжі на зовнішній вигляд людини

Навчальна практика 9
Базові техніки побудови здорового раціону. Програма здорового харчування. Чинники старіння. Переїдання та тривалість життя. Розвантажувальні дні.

Тема: Диференційований залік
Навчальна практика 10

Питання диференційованого заліку
Знати:
1.Фізіологія харчування. Травлення їжі. Засвоєння їжі. Обмін речовин та енергії. Функція їжі.
2.Раціональне харчування. Визначення. Принципи раціонального харчування.
3.Види харчування (раціональне, превентивне, лікувально-профілактичне і дієтичне).
4. Нутриціологія як наука. Головні цілі та завдання.
5. Поняття про нутрієнти.
6. Значення головних нутриєнтів їжі (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів).
7. Класифікація хвороб аліментарного генезу. Квашіоркор, аліментарний маразм (кахексія), гіпо та авітамінози, гіпо та гіпермікроелементози,
8. Поняття про харчову непереносимість (алергія, псевдоалергія, ідіосинхрозія), аліментарний дисбаланс.
9. Поняття про біологічно активні добавки та вплив на організм людини.
10. Нутріцевтики. Парафармацевтики. Еубіотики (пробіотики, пребіотики, синбіотики)
11. Токсичні речовини їжі природного та техногеннного походження Природного походження (Антиаліментарні фактори, фармакологічно активні компоненти, токсичні компоненти їжі), антибактеріальні та гормональні забруднювачі іжі, бактеріальні отруєння. Харчові добавки.
12. Базові техніки побудови здорового раціону
13. Клінічні настанови та клінічні протоколи МОЗ України. Аналіз «Здорової тарілки», гіпо- гіпер- та нормотрофічні дієти.

Вміти:
1. Провести збір харчового анамнезу визначити конституційну будову тіла визначити ІМТ, об'єм талії, товщину п/ш складки.
2. Провести аналіз лабораторного дослідження харчового статусу.
3. Вміти пояснити фізіологічне значення вуглеводної їжі для людини. Пояснити класифікацію вуглеводів.
4. Визначити якість вуглеводів по глікемічному індексу. Вміти знаходити вуглеводи по етикетці на упаковці.
5. Вміти визначити та пояснити інсуліновий індекс продуктів та глікемічне навантаження.
6. Вміти пояснити фізіологічне значення білків та жирів для людини. Пояснити класифікацію білків та жирів. Харчові джерела білків та жирів. Вміти знаходити білки та жири по етикетці на упаковці продуктів та робити висновок отриманих даних.

7. Вміти пояснити значення вітамінів та мінералів для людини. Пояснити класифікацію вітамінів та мінералів. Харчові джерела. Вміти знаходити вітаміни та мінерали по етикетці на упаковці продуктів та робити висновок отриманих даних.
8. Вміти вибрати якісні харчові продукти (зовнішній вигляд, склад, термін годності).
9. Пояснити використання різних видів кулінарної обробки їжі. Способи збереження їжі до та після приготування.
10. Пояснити режими харчування.
11. Пояснити умови харчової безпеки.
12. Провести аналіз «Здорової тарілки», гіпо- гіпер- та нормотрофічні дієти.
13. Створити індивідуальний правильний розпорядок дня.
14. Визначити нутрієнти, які впливають на розумову здатність людини.
15. Розробити план харчування на день для студента СФМК
16. Розробити індивідуальний водний графік.
17. Володіти базовими техніками побудови здор
ового раціону
18. Пояснити мету, механізм дії, методику проведення розвантажувальних днів.

5. Структура освітнього компонента

N п/п	Тема	Теорія	Практика	Самостійна	Всього
1	**Фізіологія харчування**	**2**	**4**	**15**	**21**
2	**Нутриціологія. Цілі, завдання.**	**2**	**12**	**10**	**24**
3	**Нутриціологічна профілактика патологічних станів**	**2**	**8**	**10**	**20**
4	**Біологічно активні добавки. Антиоксиданти**	**2**	**4**		**6**
5	**Харчова безпека**	**2**	**4**	**5**	**11**
6	**Нормативні документи МОЗ України**	**-**	**4**		**4**
6	**Диференційований залік**		**4**		**4**
7	**Всього**	**10**	**40**	**40**	**90**

6. Тематичні плани:

Теоретичних занять з дисципліни

«Здорове харчування та основи нутриціології»

№ п/п	Тема теоретичного заняття	К-ть годин
1	Фізіологія харчування	**2**
2	Нутриціологія як наука. Цілі, завдання.	**2**
3	Нутриціологічна профілактика патологічних станів	**2**
4	Біологічно активні добавки. Антиоксиданти.	**2**
5	Харчова безпека	**2**
	ВСЬОГО:	**10**

Практичних занять з дисципліни

«Здорове харчування та основи нутриціології»

№ п/п	Тема практичного заняття	К-ть годин	Місце проведення
1	Діагностика харчового статусу	4	коледж
2	Фізіологічне значення нутрієнтів (вуглеводів)	4	коледж
3	Фізіологічне значення нутрієнтів (білків, жирів)	4	коледж
4	Фізіологічне значення нутрієнтів (вітамінів, мінералів)	4	коледж
5	Вибір харчових продуктів	4	супермаркет
6	Приготування та збереження їжі. Харчова безпека	4	Харчоблок лікарні
7	Нормативні документи МОЗ України, щодо здорового харчування	4	коледж

8	Вплив їжі на розумову здатність людини	4	коледж
9	Вплив їжі на зовнішний вигляд людини	4	коледж
10	Диференційований залік	4	коледж
	ВСЬОГО:	**40**	

Самостійної роботи з дисципліни
«Здорове харчування та основи нутриціології»

№ п/п	**Тема самостійної роботи**		**Кількість годин**
1	Оформити тижневий щоденник харчування		**5**
2	Написати план харчування на день з поясненнями		**5**
3	Приготувати вітамінний напій, пояснити його склад та вплив на організм людини		**5**
4	Написати план свого питного режиму з поясненням		**5**
5	Запропонувати свій розвантажувальний день, день детоксу з поясненням.		**5**
6	Написати програму схуднення, набору маси		**5**
7	Привести приклад різноманіття харчових продуктів одного касу		**5**
8	Вибрати 5 продуктів (сир, йогурт, кетчуп, ковбаса та крупа).Визначити вміст простих вуглеводів.		**5**
9	**Всього**		**40**

7. Критерії оцінювання знань студентів.

«відмінно»	Здобувач освіти виявляє глибокі і міцні знання навчального матеріалу в обсязі робочої програми дисципліни, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію. Використовує набуті знання і вміння для прийняття рішень у стандартних і нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, відстоює власну позицію щодо питань, які розглядаються. Здобувач освіти добре знайомий із основною, а також додатковою літературою з навчальної дисципліни. Володіє уміннями та компетенціями - загальними та фаховими, передбаченими освітньо-професійною програмою. Здатний демонструвати практичні навички та вміння розв'язувати різнорівневі завдання професійної діяльності. При виконанні практичних навичок повністю і без помилок виконує всі етапи алгоритму дій в повному обсязі, застосовує навики спілкування з пацієнтом на всіх етапах алгоритму, володіння навичками з охорони праці та інфекційної безпеки. Уміє оцінювати емоційний стан та соціальну поведінку. При тестовому контролі дає правильні відповіді на 90 - 100% від загальної кількості тестових завдань.
«добре»	Здобувач освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу. Вміє застосовувати набуті знання та вміння для розв'язання практичних завдань, але допускає окремі неточності. У відповіді простежується порушення принципу систематичності і логічності викладу навчального матеріалу. Самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною. Здобувач виявляє грунтовне знання основної бібліографії, однак лише поверхово орієнтується у допоміжній літературі. При виконанні практичних навичок може допускати помилки в підготовчому етапі. Алгоритми дій виконуються у правильній послідовності. Допущені помилки не впливають на кінцевий результат процедури та стан здоров'я. При тестовому контролі дає правильні відповіді на 75 - 89% від загальної кількості тестових завдань.
«задовільно»	Здобувач освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, але допускає значну кількість неточностей і грубих помилок, які може усувати за допомогою викладача. У своїх

	міркуваннях спирається на повторення думок викладача або автора, не вміє навести власні приклади, не може відповісти на додаткові запитання. Відповіді не відображають самостійного розуміння теми. Не завжди робить правильні логічні висновки й узагальнення. Намагається оволодіти уміннями та компетенціями - загальними та фаховими, передбаченими освітньо-професійною програмою. Не достатньо володіє навичками з охорони праці, інфекційної безпеки, знаннями нормативної бази в галузі охорони здоров'я і фармації. Здатний виконувати практичні навички й уміння типових завдань діяльності, відповідно до теми. При виконанні практичних навичок досягає бажаного результату, але може порушувати послідовність виконання процедур, не може чітко вказати покази і протипоказання для здійснення процедури, не чітко виконуються підготовчий і завершальний етапи алгоритму практичної навички. При тестовому контролі дає правильні відповіді на 55 - 74 % від загальної кількості тестових завдань.
«незадовільно»	Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну його частину. Він спроможний висвітлити лише окремі питання, не вміючи їх аргументувати чи пояснити. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни відсутня. Його участь у освітньому процесі є пасивною, відповіді в більшості є неправильними або дуже поверховими, не здатний відтворювати практичні навички або допускає помилки, які завдають шкоди здоров'ю пацієнта. При тестовому контролі дає правильні відповіді менше ніж на 55 % від загальної кількості тестових завдань. Здобувач освіти повністю не виконав вимог робочої програми навчальної дисципліни.

8. Інформаційні ресурси

1. Осови дієтології та клінічного харчування: науково- обґрунтовані підходи до раціонального харчування, нутри- тивної підтримки та дієтотерапії : навчальний посібник / В.В. Бабієнко, А.В. Шанигін – Одеса : Прес-кур'єр, 2025. – 460 с.
Електронний ресурс
https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/18621/Babienko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2 Електронний ресурс МОЗ України, розділ Здорове харчування
https://moz.gov.ua/uk/categories/zdorove-harchuvannja
3.Гарвардська тарілка здорового харчування https://moz.gov.ua/uk/porivnjajte-svoju-izhu-z-tarilkoju-zdorovogo-harchuvannja
4. ВООЗ – розділ про раціональне харчування та норми нутрієнтів для профілактики захворювань
5. Навчально-методичний посібник до лекційного курсу вибіркової дисципліни "Нутриціологія" для студентів медичних факультетів за спеціальністю 222 "Медицина" / Лотоцька-Дудик У.Б., Брейдак О.А. - Львів, 2020. - 123 с.
Електронний ресурс. https://library.dmed.org.ua/uploads/files/2023-09/1695126119_posibnyk_17_11.pdf