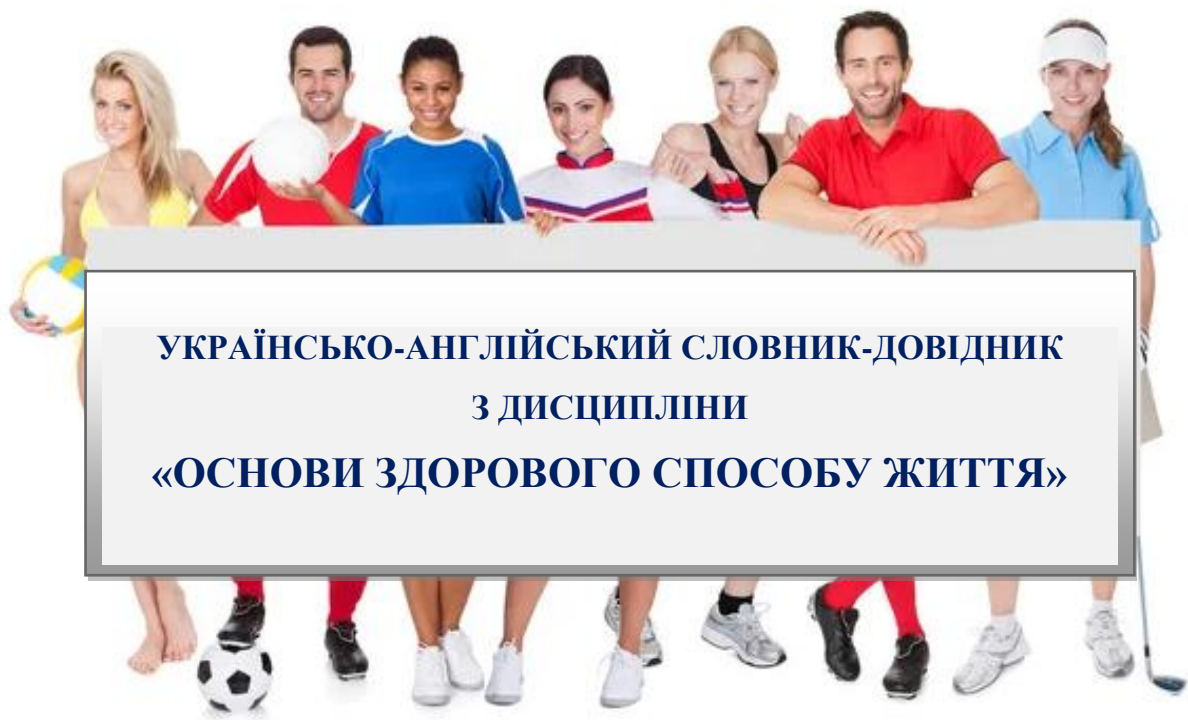


**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ
ПІДГОТОВКИ**

**Скрипченко І. Т.
Порохнявий А. В.**



**УКРАЇНСЬКО-АНГЛІЙСЬКИЙ СЛОВНИК-ДОВІДНИК
З ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Дніпро – 2024

УДК 796: 378.172: 378.178
С 45

*Рекомендовано Науково-методичною радою
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(протокол № 11 від 09.02.2023 р.)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Віталій ГРИБАН, професор кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор біологічних наук, професор, Заслужений працівник народної освіти України;

Олег ДАКАЛЕНКО, доцент кафедри іноземних мов Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, кандидат філологічних наук, доцент.

УКЛАДАЧІ:

Ірина СКРИПЧЕНКО, завідувач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Андрій ПОРОХНЯВИЙ, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

С 45 Скрипченко І. Т., Порохнявий А. В. Українсько-англійський словник-довідник з дисципліни «Основи здорового способу життя». Дніпро : ДДУВС, 2024. 40 с.

У поданому українсько-англійському словнику-довіднику висвітлено широке коло понять із фізичної культури і спорту, психології, анатомії, фізіології людини, біомеханіки, лікувальної фізичної культури, валеології, основ медичних знань, гігієни здоров'я та харчування, що складають базову основу дисципліни «Основи здорового способу життя». Словник призначений для здобувачів-іноземців та інших здобувачів, які вивчають дисципліну «Основи здорового способу життя» у закладах вищої освіти України.

ВСТУП

«Основи здорового способу життя» є навчальною дисципліною у багатьох освітніх програмах різних спеціальностей, метою якої є розкриття складових індивідуального і суспільного здоров'я; способів і засобів його формування. У результаті вивчення дисципліни у здобувачів вищої освіти повинні сформуватися компетентності, що є складовою гуманітарної освіти а саме: збереження і відновлення здоров'я, рекреації і здоров'язберігаючої поведінки.

Необхідність вивчення основних понять обумовлена тим, що творче освоєння теоретичного матеріалу у будь-якій галузі наукового знання, вимагає чіткого уявлення щодо сутності конкретних понять, що відображають її сутність, мету, задачі, зміст, засоби, методи і керівні принципи.

Науковцями доведено, що базовою основою в опануванні будь-якої дисципліни є розуміння спеціальної термінології, що вдосконалюється разом з розвитком відповідного фаху. Опанування здобувачами термінологічного апарату сприятиме якісному практичному оволодінню навчального матеріалу, його застосуванню в повсякденному житті, а не тільки під час навчання у закладі вищої освіти. Слід також враховувати, що в умовах кардинальних змін у всіх сферах людської діяльності, значною мірою зросли темпи збагачення словникового складу української мови англоязичними термінами. Нові поняття також потребують нових слів, що супроводжується постійною появою нових термінів.

У термінологічному словнику представлено широке коло понять із фізичної культури і спорту, психології, дисциплін медико-біологічного циклу: анатомії, фізіології людини, біомеханіки, лікувальної фізичної культури, валеології, основ медичних знань, гігієни тощо.

Термінологічний словник-довідник із основ здорового способу життя насамперед розрахований для здобувачів-іноземців, які навчаються в Україні за українськими освітніми програмами. Переважно базовий рівень знань іноземців, які прибувають із різних країн є різним. Знання з деяких дисциплін, таких як анатомія, гігієна, фізичне виховання, безпека життєдіяльності відсутні чи є поверхневими. Це також стосується на жаль і українських здобувачів. Тому колективом авторів було створено презентований термінологічний словник-довідник, що допоможе самостійно ознайомитися з дефініціями, знання яких полегшить сприйняття лекційного матеріалу та є досить зручним під час дистанційної форми навчання.

ГЛОСАРІЙ

Адаптація – пристосування організму чи його окремих систем до змін навколишнього середовища, величині характеру фізичних навантажень.

Акселерація – прискорений індивідуальний розвиток, за якого середньофізичні та психофізіологічні константи дитини чи підлітка випереджають оптимальні.

Активна гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

Активна подорож – процес фізичної активності для здійснення подорожі. Поширеними видами активних подорожей є піші та велосипедні прогулянки.

Активний відпочинок – діяльність, яка передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов із метою прискорення відновлювальних процесів.

Акцентуація – дисгармонійний розвиток характеру, гіпертрофований прояв окремих його рис, що обумовлює підвищену вразливість особистості щодо певного роду впливів та ускладнює її адаптацію у деяких специфічних ситуаціях.

Антиоксиданти допомагають захистити ваше тіло від пошкоджень, спричинених вільними радикалами, нейтралізуючи їх. Вільні радикали – це дуже реакційноздатні сполуки, що утворюються в організмі як через зовнішні фактори, такі як паління, надлишкове перебування на сонці, забруднене повітря, так і через

Adaptation – the adaptation of an organism or its individual systems to changes in the environment, the amount and nature of physical activity.

Acceleration – an accelerated individual development in which the average physical and psychophysiological constants of a child or adolescent are ahead of the optimal ones.

Active flexibility – the ability of a person to perform movements with a large amplitude due to their own muscle efforts.

Active travel – the process of being physically active to make a journey. Common forms of active travel are walking and cycling.

Active recreation – an activity that involves alternating the work of individual muscle groups of the body, as well as changing its nature and conditions in order to accelerate recovery processes.

Accentuation – a disharmonious development of character, a hypertrophied manifestation of its individual traits, which causes increased vulnerability of a person to certain kinds of influences and makes it difficult for him or her to adapt in certain specific situations.

Antioxidants assist in protecting your body against the damage caused by free radicals by neutralising them. Free radicals are very reactive compounds formed in the body due to both external factors such as smoking, exposure to the sun, air pollution and internal factors such as the body's normal metabolic processes and the immune system. Free

внутрішні фактори, такі як нормальні метаболічні процеси організму та імунна система. Вільні радикали можуть атакувати здорові клітини організму, що призводить до розвитку катаракти та інших умов старіння. Вважається, що вони також беруть участь у розвитку багатьох захворювань, включаючи серцево-судинні захворювання та рак. Організм виробляє власні антиоксиданти, але також широко використовує дієтичні антиоксиданти.

Антропометричні показники – ступінь виразності антропометричних ознак:

– *соматометричні* – довжина і маса тіла, діаметри, кола (грудної клітини та ін);

– *фізіометричні показники* – життєва ємність легень, ручна та станова динамометрія тощо;

– *соматоскопічні* – стан опорно-рухового апарату (форма грудної клітки, хребта, ніг, спини, розвиток мускулатури), ступінь жировідкладень тощо.

Артеріальний тиск – сила, з якою кров діє на стінки артерій, коли серце перекачує її по тілу. Його записують, наприклад, як 134/70 мм рт. ст., де верхнє число – це систолічний тиск (максимальна сила, яка діє на артерії, коли серцевий м'яз скорочується, щоб викачати кров), а нижня цифра – діастолічний тиск (мінімальний сила проти артерій, коли серце розслабляється і знову наповнюється кров'ю). Рівні артеріального тиску можуть сильно відрізнятися від людини до людини та від моменту до моменту в однієї людини. Дивіться також високий кров'яний тиск/гіпертонія/артеріальна гіпертензія.

radicals can attack healthy cells in the body leading to cataract development and other conditions of ageing. They are also thought to be involved in the development of many diseases including cardiovascular disease and cancer. The body makes its own antioxidants, but also makes extensive use of dietary antioxidants.

Anthropometric Indicators – degree of expression anthropometric characteristics:

– *somatometric* – body length and mass, diameters, circumferences (chest, etc.);

– *physiometric indicators* – vital capacity of the lungs, hand and standing dynamometry, etc.;

– *somatoscopic* – condition of the musculoskeletal system (shape of the chest, spine, legs, back, muscle development), degree of fat deposits, etc.

Blood pressure – the force exerted by the blood on the walls of the arteries as it is pumped around the body by the heart. It is written, for example, as 134/70 mmHg, where the upper number is the systolic pressure (the maximum force against the arteries as the heart muscle contracts to pump the blood out) and the lower number is the diastolic pressure (the minimum force against the arteries as the heart relaxes and fills again with blood). Levels of blood pressure can vary greatly from person to person and from moment to moment in the same person. See also high blood pressure/hypertension.

Атлетизм – система фізичних вправ, спрямована на всебічну силову підготовку і вдосконалення будови тіла шляхом розвитку мускулатури.

Athleticism – a system of physical exercises aimed at all-round strength training and improvement of the body structure through the development of muscles.

Біохакинг – це процес управління здоров'ям, який включає оптимізацію та мониторинг об'єктивних і суб'єктивних параметрів здоров'я. Використовується з метою комплексної оптимізації власної фізіології – фізичного, ментального, соціального благополуччя, досягнення високої продуктивності, продовження життя та поліпшення його якості, а також для досягнення конкретних персональних цілей – покращення імунітету, якості сну, продуктивності, спортивних результатів, омолодження, мотивації тощо.

Biohacking – a health management process that includes optimization and monitoring of objective and subjective health parameters. It is used to comprehensively optimize one's own physiology – physical, mental, and social well-being, achieve high productivity, prolong life and improve its quality, and to achieve specific personal goals – improve immunity, sleep quality, productivity, sports performance, rejuvenation, creativity, motivation, etc.

Благополуччя – поняття належить до почуття задоволення, щастя, ефективного соціального функціонування та духовного здоров'я, а також до оптимізму, відкритості, цікавості та стійкості.

Wellbeing – Relates to a sense of satisfaction, happiness, effective social functioning and spiritual health, and the dispositions of optimism, openness, curiosity and resilience.

Будова тіла – розміри, форми, пропорції та особливості взаємного розташування частин тіла людини, а також особливості розвитку кісткової, жирової і м'язової тканин.

Body structure – the size, shape, proportions, and peculiarities of the relative position of human body parts, as well as the development of bone, adipose, and muscle tissue.

Важкі метали – це такі мінерали, як ртуть і свинець. Їх назви обґрунтовані відносно високою атомною вагою. Більшість важких металів є отруйними.

Heavy metals are minerals such as mercury and lead. They are named because they are relatively high in atomic weight. Many heavy metals are poisonous.

Вакцина – речовина, що використовується для стимуляції вироблення антитіл і забезпечення імунітету проти одного чи кількох захворювань. Її готують зі збудника захворювання, його продуктів або синтетичного замінника та обробляють, щоб речовина мала антигенну дію, не викликаючи захворювання.

Vaccine – a substance used to stimulate the production of antibodies and provide immunity against one or several diseases. It is prepared from the causative agent of a disease, its products, or a synthetic substitute, and treated to act as an antigen without inducing the disease.

Вакцинація – процес уведення вакцини людині для вироблення імунітету проти інфекції. Дивіться імунізацію.	Vaccination – the process of administering a vaccine to a person to produce immunity against infection. See immunisation.
Валеологія – це наука про закономірності та механізми формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачі за спадковістю здоров'я. Внутрішня рівновага організму людини – це збалансована робота всіх його функціональних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової; гормональної та інших.	Valeology – the science of the laws and mechanisms of formation, preservation, strengthening, restoration and inheritance of health. The internal balance of the human body is the balanced functioning of all its functional systems: cardiovascular, respiratory, nervous, hormonal, and others.
Виміри здоров'я – це змінні, що впливають на загальний рівень здоров'я людини. Змінні, що часто називають вимірами, є фізичними, соціальними, емоційними, розумовими та духовними.	Dimensions of health – these are the variables that influence an individual's level of overall health. The variables, frequently referred to as dimensions, are physical, social, emotional, mental and spiritual.
Витривалість – це здатність серця й легенів забезпечувати паливом робочі частини тіла під час тривалої фізичної активності. Щоб покращити вашу кардіореспіраторну витривалість, необхідно виконувати дії, які підвищують частоту серцевих скорочень протягом тривалого часу.	Endurance – the ability of the heart and lungs to supply fuel to working areas of the body during sustained physical activity. To improve your cardiorespiratory endurance, it is necessary to perform activities that elevate your heart rate for a sustained length of time.
Виховання культури здоров'я – виховання у здобувачів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.	Health culture education – the education of personal qualities in students that contribute to the preservation and promotion of health, the formation of ideas about health, increased motivation to lead a healthy lifestyle, increased responsibility for personal health and family health.
Виховання фізичних якостей – цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.	Physical education – a targeted impact on the development of a person's physical qualities through normalized functional loads.
Відпочинок на природі – фізична активність на свіжому повітрі чи в природному середовищі, що дає можливість спілкуватися як спільнота та з природним середовищем.	Outdoor recreation – physical activity in the outdoors or natural settings which provides opportunities to connect as a community and to the natural environment.

Вірус – інфекційний агент, що зазвичай складається з молекули нуклеїнової кислоти в білковій оболонці та є занадто малим, щоб його можна було побачити під світловою мікроскопією. Він може розмножуватися лише в живих клітинах господаря/носія.

Virus – an infective agent that typically consists of a nucleic acid molecule in a protein coat, is too small to be seen by light microscopy, and can multiply only within the living cells of a host.

Вода – одна з речовин, що є життєво необхідною нашому організму для здоров'я, становить 50-70 % маси нашого тіла. Усі клітини організму потребують її, а достатнє споживання води допомагає запобігти зневодненню. Щодня потрібно випивати 6-8 склянок води, кількість/потреба збільшується в жарку погоду чи для активних людей. Ознаки того, що людина може навіть незначно зневоднитися, включають:

- нездатність зосередитися,
- сплутаність свідомості,
- втома,
- примхливість,
- темна сеча або сухі потріскані губи.

Люди часто вже трохи зневоднені ще до того, як почнуть відчувати спрагу.

Вправи лікувальної фізкультури (ЛФК) – вправи, які використовуються у відновлювальному періоді після перенесення травм (відновлення рухливості у суглобах після іммобілізації кінцівок тощо).

Втома – стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності. У стані втоми знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття.

Гематома – кровотеча чи скупчення крові в органі чи іншій частині тіла, як правило, через розбиту кровоносну судину.

Water – one of the nutrients that our body requires for health and it makes up 50-70 % of our body weight. All cells in the body require it and adequate water intake helps prevent dehydration. 6-8 glasses of water are required each day, more than this may be required during hot weather or for active people. Signs that a person may be dehydrated, even slightly include:

- inability to concentrate,
- confusion,
- tiredness,
- moody,
- dark coloured urine or dried cracked lips.

People are often already slightly dehydrated before they begin to feel thirsty.

Physical therapy exercises – exercises that are used in the recovery period after an injury (restoring mobility in the joints after immobilization of the limbs, etc.).

Fatigue – a state of the body that occurs as a result of functional activity and manifests itself in a temporary decrease in performance. Fatigue reduces muscle strength, impairs accuracy and coordination of movements, and may affect overall health.

Hematoma – a bleeding or pooling of blood in an organ or other area of the body, usually because of a broken blood vessel.

Гемоглобін – це білок, що міститься в еритроцитах, який переносить кисень від легенів до клітин по всьому тілу.

Гендерно різноманітний – термін стосується людей, які виходять за рамки типового діапазону маскулінності чи фемінності щодо гендерної ідентичності та/або фізичних статевих характеристик. Люди, які відрізняються за статтю та/або статтю, включають багато різних груп, у тому числі транссексуалів, трансгендерів, андрогінів, людей без статевої та гендерної ідентичності, а також транссексуалів.

Гігієна фізичної культури та спорту – галузь гігієнічної науки, що розробляє і реалізовує гігієнічні нормативи, вимоги, заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток, загартування, підвищення працездатності та спортивних досягнень фізкультурників спортсменів.

Глюкоза – це простий цукор, що утворюється в результаті розщеплення вуглеводів. Глюкоза є основним джерелом палива для організму, особливо мозку.

Глютен – це білок, що міститься в пшениці, житі, ячмені, тритикале і, можливо, вівсі (залежно від перехресного забруднення під час обробки). Саме глютен надає тісту липкість, що є важливою у виробництві багатьох продуктів, наприклад хліба.

Гнучкість – визначається найбільшою величиною амплітуди рухів біомеханічних ланок людського тіла у різних напрямках. Межі можливого розмаху рухів залежить як від анатомічних особливостей суглобів та навколишніх їх тканин, так і функціонального стану нервової системи, яка впливає на тонус мускулатури, а також від здатності м'язів до розслаблення.

Haemoglobin – a protein found in red blood cells that carries oxygen from the lungs to the cells throughout the body.

Gender diverse refers to people who fall outside the typical range of masculinity or femininity with regard to gender identity and/or physical sex characteristics. Sex- and/or gender-diverse people include many different groups, including transsexual, transgender, androgynous, people without sex and gender identity, and cross-dressers.

Hygiene of physical culture and sports – a branch of hygienic science that develops and implements hygienic standards, requirements, and measures aimed at improving health, harmonious development, hardening, and increasing the performance and athletic achievements of physical educators and athletes.

Glucose – a simple sugar derived from the breakdown of carbohydrates. Glucose is a major source of fuel for the body, particularly the brain.

Gluten – a protein found in wheat, rye, barley, triticale and possibly oats (dependant on cross-contamination during processing). It is the gluten that gives dough its sticky cohesiveness which is important in manufacturing many products such as bread.

Flexibility – determined by the largest amplitude of movement of the biomechanical components of the human body in different directions. The limits of the possible range of motion depend on both the anatomical features of the joints and surrounding tissues and the functional state of the nervous system, which affects muscle tone, and the ability of muscles to relax.

Гомеостаз – підтримування динамічної сталості внутрішнього середовища організму за рахунок пристосувальних (адаптивних) реакцій, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх чинників, що порушують цю сталість.

Homeostasis – the maintenance of dynamic stability of the internal environment of an organism through adaptive reactions aimed at eliminating external or internal factors that disrupt this stability.

Гострий стан, що швидко розвивається. Гострий медичний стан виникає швидко і часто викликає серйозні симптоми, але триває недовго.

Acute state – a rapidly developing condition. An acute medical condition comes on quickly and often causes severe symptoms, but lasts only a short time.

Гра – форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого у соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури (особливий вид суспільної практики, який відтворює норми людського життя та діяльності, сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості).

Game – a form of activity in conditional situations aimed at reproducing and assimilating social experience fixed in socially fixed ways of performing subjective actions, in the subjects of science and culture (a special type of social practice that reproduces the norms of human life and activity, promotes the comprehensive and harmonious development of the individual).

Групове здоров'я – це стан здоров'я, зумовлений специфікою життєдіяльності людей даного трудового чи сімейного колективу та безпосереднього оточення, в якому перебувають його члени.

Group health – a state of health caused by the specifics of the life activities of people in a given labor or family group and the immediate environment in which its members are located.

Деменція – термін, що використовується для опису групи подібних станів, що характеризуються поступовим порушенням функції мозку. Це зазвичай пов'язано з втратою пам'яті, але може впливати на мову, когнітивні здібності (мислення), поведінку та рухливість. Особистість людини також може змінитися, а здоров'я та функціональні здібності погіршуються з прогресуванням захворювання.

Dementia – A term used to describe a group of similar conditions characterised by the gradual impairment of brain function. It is commonly associated with memory loss, but can affect speech, cognition (thought), behaviour and mobility. An individual's personality may also change, and health and functional ability decline as the condition progresses.

Депресія – розлад настрою з тривалим почуттям смутку, безнадійності, пригніченості та неадекватності, із втратою інтересу чи задоволення від діяльності та часто з суїцидальними думками чи самозвинуваченням.

Depression – a mood disorder with prolonged feelings of being sad, hopeless, low and inadequate, with a loss of interest or pleasure in activities and often with suicidal thoughts or self-blame.

Дискреційна їжа – їжа та напої, які не є необхідними для забезпечення організму поживними речовинами, але можуть внести різноманітність. Більшість із них мають високий вміст насичених жирів, цукру, солі та/або алкоголю, а також енергетичні.

Диспозиції – стійкі звички мислення та дій, а також схильність реагувати на ситуації характерними способами, наприклад, збереження оптимістичного світогляду, бажання наполегливо долати виклики або активна регулярна фізична активність.

Дієтичні антиоксиданти включають такі вітаміни, як вітамін С, вітамін Е та бета-каротин (який перетворюється на вітамін А в організмі). Такі мінерали, як селен, цинк і мідь.

Духовне здоров'я – це такий динамічний стан людини, що характеризується стійкістю духу, жагою до життя і творчості, прагненням до самопізнання, самовдосконалення, пізнання, високим рівнем культури та духовності.

Добавки – це речовини, що додають до харчових продуктів для покращення смаку, кольору та текстури або для збереження харчових продуктів, щоб подовжити термін зберігання.

Домашнє насильство – залякувальна поведінка між нинішніми чи колишніми інтимними партнерами, коли партнер прагне застосувати владу та контроль над іншим через страх. Домашнє насильство може включати фізичне насильство, сексуальне насильство, емоційне та психологічне насильство. Дивіться також *сімейне насильство*.

Discretionary foods – foods and drinks not necessary to provide the nutrients the body needs, but which may add variety. Many are high in saturated fats, sugars, salt and/or alcohol, and are energy dense.

Dispositions – enduring habits of mind and actions, and tendencies to respond to situations in characteristic ways, for example, maintaining an optimistic outlook, being willing to persevere with challenges, or actively engaging in regular physical activity.

Dietary antioxidants include – vitamins such as vitamin C, vitamin E and beta-carotene (which is converted to vitamin A in the body). Minerals such as selenium, zinc and copper

Spiritual health – a dynamic human condition characterized by resilience of spirit, thirst for life and creativity, desire for knowledge, self-knowledge, self-improvement, and a high level of culture and spirituality.

Additives – are substances added to food to improve flavour, colour, and texture or to preserve foods to help extend the shelf life.

Domestic violence – violent or intimidating behaviours between current or former intimate partners, where a partner aims to exert power and control over the other, through fear. Domestic violence can include physical violence, sexual violence, emotional abuse and psychological abuse. See also family violence.

Допінг – вживання та використання чужорідних для організму речовин у будь-якій формі або фізіологічних речовин у ненормальній кількості, що вводяться різними методами здоровим людям виключно з метою забезпечення штучного та нечесного покращення досягнень у змаганнях.

Doping – the use of substances foreign to the body in any form or physiological substances in abnormal amounts administered to healthy people by various methods solely for the purpose of providing artificial and unfair improvement of performance in competitions.

Достатнє споживання фруктів і овочів – збалансоване харчування, що поєднує достатню кількість фруктів і овочів, знижує ризик розвитку таких станів, як хвороби серця та діабет.

Adequate consumption of fruit and vegetables – A balanced diet, including sufficient fruit and vegetables, reduces a person's risk of developing conditions such as heart disease and diabetes.

Електронні цигарки – це персональні випаровувачі, що часто називають вейпами, використовуючи які, користувачі вдихають пару, а не дим. Пари зазвичай містять ароматизатори та можуть містити нікотин або інші хімічні компоненти.

E-cigarette – electronic cigarettes or e-cigarettes are personal vaporising devices, often referred to as vapes, where users inhale vapour rather than smoke. The vapours usually contain flavourings and may contain nicotine or other chemical constituents.

Елементи руху – Змінні, що поєднуються в композиції у процесі руху. Елементами руху є зусилля, час, простір і відносини.

Movement elements – The variables that are combined in composing and performing movement. The elements of movement are effort, time, space and relationships.

Емоційне здоров'я – здатність розпізнавати, розуміти й ефективно керувати емоціями та використовувати ці знання під час мислення, почуттів та дій.

Emotional health – the ability to recognise, understand and effectively manage emotions and use this knowledge when thinking, feeling and acting.

Емульгатори – це речовини, що містять як водорозчинні, так і жиророзчинні частини. Ця властивість дозволяє маслам і воді поєднуватися в розчині.

Emulsifiers – are substances that have both water-soluble and fat-soluble portions. This feature allows oils and water to combine in a solution.

Епідемія – група випадків певного захворювання чи хвороби, що об'єктивно кількісно перевищує якусь одну зазвичай очікувану в певному географічному регіоні. Існує кілька абсолютних критеріїв для використання терміна епідемія, що є багатозначним; зі

Epidemic – a group of cases of a particular disease or illness objectively quantitatively exceeding any one normally expected in a particular geographic region. There are few absolute criteria for using the term epidemic, which is ambiguous; as standards and expectations

зміною стандартів і очікувань може змінюватись і визначення конкретної епідемії, наприклад, епідемії насильства.

Ергогенні допоміжні засоби – це речовини, що приймаються для покращення фізичної чи розумової працездатності. Існує кілька типів допоміжних засобів: від легальних, як-от креатин і кофеїн, до нелегальних, як-от стероїди та кров'яний допінг.

Ергометр – прилад, що дозволяє контролювати (стандартизувати) і вимірювати кількість і швидкість виконання фізичного навантаження.

Жири (або ліпіди) є важливим джерелом енергії в раціоні, оскільки вони: є носієм жиророзчинних вітамінів (А, D, Е і К) входять до складу клітинних мембран забезпечують дуже концентроване джерело енергії є вихідним інгредієнтом для деяких гормонів. Забезпечують незамінні жирні кислоти, які наш організм не може виробляти.

Життєва ємність легень (ЖЕЛ) – максимальна кількість повітря, що видихається після найглибшого вдиху.

Забруднювачі повітря – забруднювачі, які включають озон (O₃), діоксид азоту (NO₂), тверді частинки (PM₁₀ або 2,5), оксид вуглецю (CO), діоксид сірки (SO₂) і біологічні алергени.

Загальна фізична підготовка – процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Загартування – система процедур, що сприяє підвищенню опору організму до впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища.

change, so can the definition of a particular epidemic, such as an epidemic of violence.

Ergogenic aids – are substances taken to improve physical or mental performance. There are several types of aids ranging from the legal such as creatine and caffeine to the illegal such as steroids and blood doping.

Ergometer is a device that measures work performed by a person exercising.

Fats (or lipids) are an essential source of energy in the diet as they: are a carrier for the fat soluble vitamins (A, D, E and K) form part of cell membranes provide a very concentrated source of energy provide the starting ingredient for some hormones provide essential fatty acids which our body cannot produce.

Vital Capacity (VC) – it is the total amount of air exhaled after maximal inhalation.

Air pollutants – pollutants that include ozone (O₃), nitrogen dioxide (NO₂), particulate matter (PM₁₀ or 2.5), carbon monoxide (CO), sulfur dioxide (SO₂) and biological allergens.

General physical fitness – a process of physical education aimed at increasing the level of physical development and broad motor fitness as prerequisites for success in various activities.

Hardening – a system of procedures that helps to increase the body's resistance to adverse environmental factors.

Захворюваність – кількість випадків захворювання, які мають свій початок протягом встановленого часу. Часто виражається у вигляді показника. Захворюваність – це міра захворюваності або інших подій, що відбуваються протягом певного періоду часу.

Збалансованість харчування – це харчування, яке забезпечує організм необхідними харчовими речовинами в оптимальному співвідношенні. При цьому особливу увагу слід приділити речовинам, які не можуть вироблятися в організмі, оптимальним є співвідношення білків, жирів та вуглеводів близьке до 1:1:4, воно сприятиме задоволенню енергетичних і пластичних потреб організму.

Здорова звичка – те, що ви робите регулярно чи зазвичай, часто не замислюючись, і що допомагає вам залишатися фізично сильним і витривалим.

Здоровий спосіб життя – мобільне поєднання форм, способів повсякденної життєдіяльності, що відповідають гігієнічним принципам, покращують адаптивність і резистентність (здатність до опору) організму, сприяють ефективному відновленню, підтримці і розвитку резервних можливостей, оптимальному виконанню особистістю соціально-професійних функцій.

Здорове харчування (здорова дієта) – це харчування, що забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, а також сприяє зміцненню її здоров'я та попереджає розвиток захворювань.

Здоров'я – стан повного фізичного, соціального, емоційного, розумового та духовного благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних

Incidence – the number of cases of disease that have their onset during a prescribed period of time. It is often expressed as a rate. Incidence is a measure of morbidity or other events that occur within a specified period of time.

Balanced nutrition – nutrition that provides the body with the necessary nutrients in an optimal ratio. In this case, special attention should be paid to substances that cannot be produced in the body; the optimal ratio of proteins, fats and carbohydrates is close to 1:1:4, which will help meet the energy and plastic needs of the body.

Healthy habit – something that you do regularly or usually, often without thinking about and that helps you to stay physically strong and resilient.

Healthy lifestyle – a mobile combination of forms and methods of everyday life that comply with hygienic principles, improve the body's adaptability and resistance, contribute to effective recovery, maintenance and development of reserve capabilities, and optimal performance of social and professional functions.

Healthy diet – a diet that maintains or improves overall health. A healthy diet provides the body with essential nutrition: fluid, macronutrients such as protein, micronutrients such as vitamins, and adequate fibre and food energy.

Health – the state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity. Health has many dimensions-

<p>вад. Здоров'я має багато вимірів – анатомічний, фізіологічний та психічний – і значною мірою визначається культурою.</p>	<p>anatomical, physiological and mental- and is largely culturally defined.</p>
<p>Здоров'я громади – зосереджується на роботі в певних громадах для підтримки та покращення здоров'я та добробуту всіх людей у цій спільноті шляхом колективних дій.</p>	<p>Community health focuses on work within defined communities to maintain and improve the health and wellbeing of all people in that community through collective action.</p>
<p>Здоров'я, пов'язане з фізичною підготовкою – фізична підготовленість вважається мірою здатності організму функціонувати ефективно, результативно та без травм під час роботи та відпочинку, займатися розважальною діяльністю, справлятися із надзвичайними ситуаціями. Фітнес, пов'язаний зі здоров'ям, включає такі компоненти: серцево-судинна форма, гнучкість, м'язова витривалість і сила.</p>	<p>Health-related fitness – physical fitness considered a measure of the body's ability to function efficiently, effectively and without injury in work and leisure activities, to pursue recreational activities and to cope with emergency situations. <i>Health-related fitness</i> includes components such as cardiovascular fitness, flexibility, muscular endurance and strength.</p>
<p>Змагальна діяльність – специфічна рухова активність людини, що здійснюється переважно в умовах офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значущих та особистих результатів.</p>	<p>Competitive activity – a specific motor activity of a person, carried out mainly in the context of official competitions at the limit of mental and physical strength of a person, the ultimate goal of which is to establish socially significant and personal results.</p>
<p>Змагальне навантаження – це інтенсивне, часто максимальне навантаження, пов'язане з виконанням змагальної діяльності.</p>	<p>Competitive load an intense, often maximum load associated with performing competitive activities.</p>
<p>Змагання – спеціальна сфера, у якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечує їх максимальний прояв.</p>	<p>Competitions – are a special area in which an athlete's activities are carried out, which allows for an objective comparison of certain abilities and ensures their maximum manifestation.</p>
<p>Зневоднення – це явище, що виникає, коли втрата організмом води певний час перевищує надходження. Зазвичай це відбувається через недостатнє споживання води чи збільшення</p>	<p>Dehydration occurs when body water loss exceeds intake. This generally occurs due to insufficient water consumption or increased water loss due to vomiting, diarrhoea or excessive sweating. Symptoms</p>

втрати рідини через блювання, діарею чи надмірне потовиділення. Симптоми включають спрагу, головний біль, сухість губ, відсутність концентрації. Легке зневоднення може відбутися до того, як людина помічає будь-які симптоми.

Ідентичність – індивідуальні характеристики (включаючи думки, ідеї, почуття та ставлення до власної гідності) і здібності людини чи характеристики соціальної групи.

Імунітет – несприйнятливність організму до інфекційних і неінфекційних агентів і речовин, що мають антигенні властивості.

Інвалідність – загальний термін для будь-якого чи всього з наступного: порушення структури чи функції тіла, обмеження в діяльності або обмеження в участі. Інвалідність є багатовимірним поняттям і розглядається як взаємодія між станом здоров'я та особистими факторами та факторами середовища. Див. також *обмеження основної активності*, *легке чи помірне обмеження основної діяльності* та *серйозне або глибоке обмеження основної діяльності*.

Індекс маси тіла (ІМТ) – найбільш часто використовуваний метод оцінки того, чи має людина нормальну вагу, недостатню вагу, надмірну вагу чи ожиріння (див. *ожиріння*). Він розраховується шляхом ділення ваги людини (у кілограмах) на її зріст (у метрах) у квадраті, тобто $\text{кг} \div \text{м}^2$. І для чоловіків, і для жінок недостатня вага – це ІМТ нижче 18,5, прийнятна вага – від 18,5 до менше 25, надмірна вага, але без ожиріння – від 25 до менше 30, а ожиріння – 30 і більше.

include thirst, headaches, dry lips, lack of concentration. Mild dehydration can occur before you notice any symptoms.

Identities – individual characteristics (including thoughts, ideas, feelings and attitudes towards self-worth) and capabilities of a person, or characteristics of a social group.

Immunity – the ability of an organism to resist a particular infection or toxin by the action of specific antibodies or sensitized white blood cells.

Disability – an umbrella term for any or all of the following: an impairment of body structure or function, a limitation in activities, or a restriction in participation. Disability is a multidimensional concept and is considered as an interaction between health conditions and personal and environmental factors. See also *core activity limitation*, *mild or moderate core activity limitation* and *severe or profound core activity limitation*.

Body mass index (BMI) – the most commonly used method of assessing whether a person is normal weight, underweight, overweight or obese (see *obesity*). It is calculated by dividing the person's weight (in kilograms) by their height (in metres) squared – that is, $\text{kg} \div \text{m}^2$. For both men and women, underweight is a BMI below 18.5, acceptable weight is from 18.5 to less than 25, overweight but not obese is from 25 to less than 30, and obese is 30 and over. Sometimes overweight and

<p>Іноді надмірна вага та ожиріння поєднуються – визначається як ІМТ 25 і більше. Зріст і склад тіла дітей і підлітків постійно змінюються. Для дітей і підлітків використовується окрема класифікація надмірної ваги та ожиріння за віком і статтю.</p>	<p>obese are combined – defined as a BMI of 25 and over. Height and body composition are continually changing for children and adolescents. A separate classification of overweight and obesity based on age and sex is used for children and adolescents.</p>
<p>Індивідуальний розвиток – низка зовнішніх і внутрішніх, кількісних і якісних змін, що характеризують рух людини від нижчих до вищих рівнів її життєдіяльності (від безпорадних і невпевнених рухів до рухів керованих, точних, координованих; від незнання до знання).</p>	<p>Individual development – a series of external and internal, quantitative and qualitative changes that characterize a person’s movement from lower to higher levels of life (from helpless and uncertain movements to controlled, precise, coordinated movements; from ignorance to knowledge).</p>
<p>Індикатори стану здоров’я – вимірювання стану здоров’я конкретної особи, групи або популяції.</p>	<p>Health status indicators – measurements of the state of health of a specific individual, group or population.</p>
<p>Ініціативні ігри – веселі, кооперативні, складні ігри, що вимагають співпраці груп, щоб вирішити конкретну проблему.</p>	<p>Initiative games – fun, cooperative, challenging games that require groups to collaborate in order to solve a specific problem.</p>
<p>Інтенсивна фізична активність – фізична активність на рівні, що викликає прискорене серцебиття та задишку, що ускладнює розмову між глибокими вдихами.</p>	<p>Vigorous physical activity – physical activity at a level that causes the heart to beat a lot faster and shortness of breath that makes talking difficult between deep breaths.</p>
<p>Історія хвороби – інформація про минуле здоров’я людини, здоров’я її родини та інші проблеми.</p>	<p>Medical history – information about a person’s past health, their family’s health, and other issues.</p>
<p>Кінестетичний – відчуття, за допомогою якого людина сприймає положення тіла, вагу, м’язову напругу та рух.</p>	<p>Kinaesthetic – the sensation by which bodily position, weight, muscle tension and movement are perceived by an individual.</p>
<p>Комплекси вправ – фізичні вправи, що об’єднуються у комплекси кількістю 8-15 вправ із визначеною метою. Наприклад, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, виробнича гімнастика, фізкультурні паузи в школах і на підприємствах; комплекс передстартової розминки в різних</p>	<p>Complexes of exercises – physical exercises that are combined into complexes with the number of 8-15 exercises with a defined goal. For example, complexes of morning hygienic gymnastics, industrial gymnastics, physical culture breaks in schools and enterprises; a set of pre-start warm-ups</p>

видах спорту, комплекси вправ для цілеспрямованого розвитку рухових якостей (гнучкості, максимальної сили та силової витривалості м'язів кінцівок або тулуба).

in various sports, sets of exercises for the purposeful development of motor qualities (flexibility, strength max. or strength endurance of the muscles of the limbs or trunk).

Контекстуальні фактори – низка факторів, що можуть впливати на здоров'я, безпеку, добробут і участь у фізичній активності. Ці фактори включають, але не обмежуються ними, особисті, соціальні, культурні, економічні та політичні фактори, що існують по-різному та мають різний вплив на групи населення.

Contextual factors – a range of factors that can influence health, safety, wellbeing and physical activity participation. These factors include, but are not limited to, personal, social, cultural, economic and political factors that exist in differing ways and have varying impacts across population groups.

Концепції та стратегії руху – вони забезпечують основу для підвищення ефективності рухів. Концепції руху (або елементи руху), що вивчаються в навчальній програмі, включають:

Movement concepts and strategies – these provide a framework for enhancing movement performance. Movement concepts (or elements of movement) explored in the:

- усвідомлення тіла;
- просторове усвідомлення;
- усвідомлення зусиль;
- відношення до предметів, людей та простору.

- curriculum include body awareness;
- spatial awareness;
- effort awareness;
- relationship to objects, people and space.

Стратегії руху стосуються я різноманітних підходів, що допоможуть гравцеві чи команді успішно досягти результату руху чи цілі. Стратегії пересування включають переміщення в просторі для отримання пасу від партнера по команді або відбиття м'яча від суперників, щоб ускладнити повернення чи повернення м'яча. Різні ігри та види спорту можуть вимагати подібних занять або цілей, тому для досягнення успіху використовуватимуться схожі стратегії руху.

Movement strategies refer to a variety of approaches that will help a player or team to successfully achieve a movement outcome or goal. Movement strategies include moving into space to receive a pass from a team-mate or hitting the ball away from opponents in order to make it difficult to retrieve or return the ball. Different games and sports may require similar activities or goals and will therefore use similar movement strategies in order to achieve success.

Критичний підхід до дослідження зосереджується на тому, як контекстуальні фактори впливають на здоров'я, безпеку, добробут і участь у фізичній активності окремих осіб,

Critical inquiry approach focuses on how contextual factors influence the health, safety, wellbeing and physical activity participation of individuals, groups and communities. It provides

груп і спільнот. Це надає студентам можливість розвивати навички, самоефективність і схильність захищати та позитивно впливати на своє власне здоров'я та здоров'я та благополуччя інших. Це передбачає критичний аналіз і критичну оцінку знань про здоров'я та фізичну активність, щоб робити обґрунтовані судження та вживати відповідних заходів.

Лікарсько-педагогічні спостереження – дослідження, що проводяться спільно лікарем та педагогом з метою оцінки впливу на організм фізичних навантажень, встановлення рівня функціональної готовності і на підставі цього вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Ліки – будь-яка речовина (за винятком їжі, води та кисню), що під час потрапляння до організму змінює його функції фізично чи психологічно.

Локомоторні навички – локомоторний рух, коли переміщення з одного місця на інше. Локомоторні навички поєднують перекочування, балансування, ковзання, біг підтюпцем, біг, стрибки, стрибки, стрибки, ухилення, галоп, стрибки, плавання та переміщення тіла у воді у безпечне місце.

Макроеlementи (макронутрієнти) – це основні поживні речовини в раціоні, що забезпечують організм людини енергією. Вони бувають вуглеводними, білковими і жировими.

Метаболізм – відноситься до сукупності хімічних процесів, що відбуваються в нашому організмі та перетворюють їжу в енергію. Згодом цю енергію можна використовувати для будь-якої діяльності, включаючи ходьбу, мовлення, мислення та дихання.

opportunities for students to develop skills, self-efficacy and dispositions to advocate for, and positively influence, their own and others' health and wellbeing. This involves critical analysis and critical evaluation of health and physical activity knowledge in order to make informed judgments and take appropriate action.

Medical and pedagogical observations are studies conducted jointly by a doctor and a teacher to assess the impact of physical activity on the body, determine the level of functional readiness and, on this basis, improve the educational and training process.

Drug – any substance (excluding food, water and oxygen) that when taken into the body alters its function physically or psychologically.

Locomotor skills – locomotor movement when you move from one place to another. Locomotor skills include rolling, balancing, sliding, jogging, running, leaping, jumping, hopping, dodging, galloping, skipping, floating and moving the body through water to safety.

Macronutrients are the key nutrients in the diet that provide us with energy. They are carbohydrate, protein and fat.

Metabolism refers to the chemical processes that occur in our body that turn what we eat into energy. This energy can then be used for all activity including walking, talking, thinking and breathing.

Мікроелементи – це загальна назва сполук, необхідних у невеликих кількостях для підтримки здоров'я організму людини, наприклад вітамінів і мінералів.

Micronutrients – the general name given to compounds that are needed in minute quantities to sustain a healthy body, such as vitamins and minerals.

Мінерали – речовини, важливі для формування кісток, зубів, крові та сполучних тканин. Вони відіграють важливу роль у хімічних реакціях, оскільки входять до складу *ферментів*. Мінерали також регулюють водний баланс, скорочення м'язів і нервову передачу. Вони необхідні організму в невеликих кількостях і мають надходити з їжею.

Minerals are important for the formation of bones, teeth, blood and connective tissues. They play important roles in chemical reactions, as they are a component of *enzymes*. Minerals also regulate water balance, muscle contractions and nerve transmissions. They are required in the body in small amounts and must be obtained from food.

Модифіковані ігри – це ігри чи види спорту, адаптовані відповідно до навичок і особливостей учнів через зміни правил, обладнання та/або ігрового поля.

Modified games – games or sports that are adapted to suit the skills and characteristics of students through alterations to rules, equipment and/or the playing field.

Модні дієти – це модні дієти, які, як правило, не призводять до тривалої втрати ваги. Модні дієти часто небезпечні для вашого здоров'я, якщо їх дотримуватися протягом тривалого часу, оскільки вони часто виключають з вашого раціону багато важливих груп продуктів. Поширені модні дієти включають дієту Аткинса, дієту Саутбіча та дієту з капустяним супом.

Fad diets are fashionable diets that generally do not result in long-term weight loss. Fad diets are often dangerous to your health if undertaken for a long duration as they often eliminate many important food groups from your diet. Common fad diets include The Atkins Diet, The Southbeach Diet and The Cabbage Soup Diet.

Моніторинг громадського здоров'я – це система довгострокових спостережень, оцінок, контролю, прогнозу стану та зміни здоров'я населення.

Public health monitoring – a system of long-term observations, assessments, control, forecasting of the state and changes in the health of the population.

Нагадування про здоров'я – будь-яке повідомлення чи реклама, пов'язана зі здоров'ям і благополуччям людей. Вони можуть бути у формі телевізійної, онлайн або журнальної реклами, статей у ЗМІ, маркування продуктів або зображення «здорового» вибору в ЗМІ.

Health messages – any message or advertising related to the health and wellbeing of people. These can be in the form of TV, online or magazine advertisements, media articles, product labelling, or portrayal of 'healthy' choices in the media.

Насичені та транс-жири – («погані») можуть підвищувати рівень холестерину і, отже, збільшувати ризик серцевих захворювань. Насичені жири присутні в багатьох харчових продуктах і, як правило, містяться у більших кількостях у продуктах тваринного походження та комерційних хлібобулочних виробках. Транс-жири можна знайти в маргарині та хлібобулочних виробках, таких як печиво та тістечка. Найкраще їсти менше продуктів із високим вмістом насичених жирів і транс-жирів або вибрати нежирні або нежирні альтернативи.

Натуральні продукти – це повноцінні продукти, необроблені або мінімально оброблені продукти, що містять високий рівень поживних речовин. Гарні приклади цільної їжі мають у складі фрукти та овочі, цільнозернові продукти, коричневий рис, горіхи та насіння.

Незамінні жирні кислоти – це жирні кислоти, що самостійно в достатній кількості організм не може синтезувати для своїх фізіологічних потреб і тому їх потрібно отримувати з їжею. Є 2 незамінні жирні кислоти; лінолева кислота, що є жиром омега-6, і ліноленова кислота – жир омега-3.

Нелокомоторні навички – пересування на місці без будь-яких змін місця. Нелокомоторні навички включають повороти (обертання вибраної частини тіла навколо своєї довгої осі), згинання (рухання суглобом), погойдування (плавне та поступове переміщення центру ваги з однієї частини тіла на іншу), розтягування (рухливі частини тіла) від центру тяжіння), поворот (обертання тіла вздовж довгої осі) і гойдання (ритмічний, плавний рух частини тіла, що нагадує маятник).

Saturated and trans fats – ('bad') can raise cholesterol levels and therefore increase your risk of heart disease. Saturated fats are present in many foods and are generally found in higher amounts in animal-based products and commercially baked products. Trans fats can be found in margarine and baked goods such as biscuits and pastries. It is best to eat less of foods that are high in saturated fats and trans fats, or to select lean or low-fat alternatives.

Wholefoods are foods that are unprocessed, or minimally processed and as such contain high levels of nutrients. Good examples of wholefoods include fruit and vegetables, wholegrains, brown rice, nuts and seeds.

Essential fatty acids are the fatty acids that the body cannot synthesise itself in sufficient quantities for physiological needs and must therefore be acquired from the diet. There are 2 essential fatty acids; linoleic acid which is an omega-6 and linolenic acid which is an omega-3 fat.

Non-locomotor skills – moving on the spot without any change in location. Non-locomotor skills include twisting (the rotation of a selected body part around its long axis), bending (moving a joint), swaying (fluidly and gradually shifting the centre of gravity from one body part to another), stretching (moving body parts away from the centre of gravity), turning (rotating the body along the long axis) and swinging (rhythmical, smooth motion of a body part resembling a pendulum).

Ожиріння – помітний ступінь надмірної ваги, визначений для популяційних досліджень як індекс маси тіла 30 або більше.

Окружність талії – це вимірювання розміру талії людини.

Особисті стресори – події чи умови, що відбуваються в житті людини, які можуть негативно вплинути на здоров'я чи благополуччя особи або її сім'ї.

Основні рухові навички – забезпечте основу для компетентної та впевненої участі в різноманітних фізичних навантаженнях. Основні рухові навички, що необхідно розвивати за допомогою уроків здоров'я та фізичного виховання, включають:

– **рухові та нерухові навички** – катання, балансування, ковзання, біг підтюпцем, біг, стрибки, стрибки, стрибки, ухилення, галоп, стрибки, плавання та переміщення тіла у воді до безпечного місця;

– **навички володіння предметом** – підстрибування, кидання, ловля, удари ногою, удари.

Патоген – будь-який агент, що викликає захворювання, особливо мікроорганізм, наприклад бактерія чи грибок тощо.

Перенапруження – надмірне напруження, що призводить до довготривалих чи незворотних несприятливих змін в окремих органах і системах організму людини. Розрізняють гостре і хронічне перенапруження.

Поживні речовини – це речовини, отримані з їжею, необхідні нам для метаболізму чи фізіологічних процесів. Вуглеводи, жири, білки, вітаміни, мінерали, клітковина і вода – все це поживні речовини.

Obesity – marked degree of overweight, defined for population studies as a body mass index of 30 or over.

Waist circumference – a measurement of the size of an individuals waist.

Personal stressors – events or conditions that occur in a person's life that may adversely impact on the individual's or their family's health or wellbeing.

Fundamental movement skills – provide the foundation for competent and confident participation in a range of physical activities. The fundamental movement skills to be developed through Health and Physical Education include:

– **locomotor and non-locomotor skills** – rolling, balancing, sliding, jogging, running, leaping, jumping, hopping, dodging, galloping, skipping, floating and moving the body through water to safety;

– **object control skills** – bouncing, throwing, catching, kicking, striking.

Pathogen – any agent that causes disease, especially a microorganism such as bacterium or fungus.

Overexertion is an excessive strain that leads to long-term or irreversible adverse changes in individual organs and body systems. There are acute and chronic overstrain.

Nutrients are substances obtained from food that we require for metabolism or physiological processes. Carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals, fibre and water are all nutrients.

Поліненасичені та мононенасичені жири – (хороші) можуть допомогти знизити рівень холестерину. Вони містяться в соняшниковій, оливковій, ріпаковій олії та маргаринах, а також у багатьох горіхах, насінні та соєвих продуктах. Омега-3 є важливим поліненасиченим жиром, що міститься в жирній рибі, такій як лосось, і в стародавній цільнозерновій сальбі.

Послідовність рухів – поєднання основних рухових навичок і рухових елементів, щоб дозволити тілу та/або об'єктам рухатися у відповідь на подразник.

Прості ігри – ігри, із невеликою кількістю правил, розроблені для того, щоб дозволити учням відпрацювати навички у складній ситуації.

Професійне захворювання (захворювання, пов'язане з роботою) – захворювання, пов'язані з роботою або пов'язані з роботою, що є результатом повторного чи тривалого впливу агента(ів) або події(ій), де був тривалий латентний період.

Професійний вплив і ризику – хімічні, біологічні, психосоціальні, фізичні та інші фактори на робочому місці, які потенційно можуть завдати шкоди. Виробнича травма (травма, пов'язана з роботою): трудова травма або травма, пов'язана з роботою, що є результатом травматичної події, яка мала або не мала латентного періоду. Сюди входять ушкодження, що є результатом одноразового впливу агента, яке викликає гостру токсичну дію.

Профілактика – дії, вжиті для зменшення сприйнятливості чи впливу на проблеми зі здоров'ям (первинна профілактика), виявлення та лікування

Polyunsaturated and monounsaturated fats – (good) can help reduce cholesterol. They are found in sunflower, olive, canola oils and margarines as well as many nuts, seeds and soy foods. Omega -3 is an important polyunsaturated fat found in fatty fish such as salmon and in the ancient wholegrain Salba.

Movement sequences – the combination of fundamental movement skills and movement elements to enable the body and/or objects to move in response to a stimulus.

Minor games – Simple games, with few rules, designed to allow students to practise skills in a challenging situation.

Occupational disease (work-related disease) – employment or work-related diseases which are the result of repeated or long-term exposure to agent(s) or event(s) where there was a long latency period.

Occupational exposures and hazards – chemical, biological, psychosocial, physical and other factors in the workplace that can potentially cause harm. Occupational injury (work-related injury): Employment or work-related injuries which are the result of a traumatic event occurring where there was a short or no latency period. It includes injuries which are the result of a single exposure to an agent causing an acute toxic effect.

Prevention – actions taken to reduce susceptibility or exposure to health problems (primary prevention), detect and treat disease in early stages

захворювання на ранніх стадіях (вторинна профілактика), або полегшити наслідки захворювань і травм (третинна профілактика).

Прохідність – міра того, наскільки місцевість є сприятливою для прогулянок.

Психічне здоров'я – відноситься до когнітивних і мисленневих процесів людини, наприклад до її здатності мислити послідовно, висловлювати думки та почуття та конструктивно реагувати на ситуації.

Рафінована – це процес, за якого продукти позбавляються грубих зовнішніх шарів і багатьох поживних аспектів. Наприклад, цільнозернова пшениця очищається для отримання білого борошна.

Реабілітація – комплекс лікувальних, психологічних, педагогічних, соціальних і трудових заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності хворого. Розрізняють медичну та трудову реабілітацію.

Рекомендована добова доза (RDI) споживання поживних речовин – це середня добова кількість усіх відомих поживних речовин, що необхідно вживати для підтримки хорошого здоров'я.

Рефлексія – процес самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних дій, станів.

Розрив – коли тканина розтягується або розривається силою.

Розтягнення – розтягнення чи розрив зв'язки, тканини, що підтримує та зміцнює суглоби, з'єднуючи кістки та хрящі.

Рухові виклики – рухові завдання, що вимагають розв'язання задачі окремими учнями або групами учнів для успішного виконання завдання.

(secondary prevention), or alleviate the effects of disease and injury (tertiary prevention).

Walkability – a measure of how conducive an area is to walking.

Mental health refers to a person's cognitive and thinking processes, for example their capacity to think coherently, express thoughts and feelings, and respond constructively to situations.

Refined refers to the process where foods are stripped of their coarse outer layers and many nutritional aspects. For example, wholegrain wheat is refined to produce white flour.

Rehabilitation – a set of medical, psychological, pedagogical, social and labor measures aimed at restoring the patient's health and ability to work. There is a distinction between medical and labor rehabilitation.

Recommended daily intake (RDI) – the average daily amount of all known nutrients that need to be consumed to maintain good health.

Reflection – the process of self-knowledge by the subject of his or her internal mental actions and states.

Tear – where tissue is pulled or ripped apart by force.

Sprain – a stretch or tear of a ligament, the tissue that supports and strengthens joints by connecting bones and cartilage.

Movement challenges – movement tasks that require individual students or groups of students to solve a problem in order to successfully complete the task.

<p>Рухові ситуації – будь-яка ситуація, коли студенти рухаються з наміром досягти результату, наприклад, забити гол, виконати послідовність, зберегти володіння чи перетнути струмок.</p>	<p>Movement situations – any situation where students are moving with the intent of achieving an outcome, such as to score a goal, to perform a sequence, to retain possession, or to cross a creek.</p>
<p>Самоефективність – віра людини у свою здатність досягти певної мети чи виконати завдання, як-от збереження здорових і активних звичок, придбання нових рухових навичок або вирішення особистого виклику.</p>	<p>Self-efficacy an individual's belief in their ability to succeed in reaching a specific goal or completing a task, such as maintaining healthy and active habits, acquiring a new movement skill or meeting a personal challenge.</p>
<p>Самопочуття – це система суб'єктивних відчуттів, що свідчать про той чи інший ступінь фізіологічної та психологічної комфортності.</p>	<p>Sensitivity – a system of subjective sensations indicating a degree of physiological and psychological comfort.</p>
<p>Санітарна грамотність – здатність вибірково отримувати доступ і критично аналізувати інформацію, орієнтуватися у громадських службах і ресурсах, а також вживати заходів для зміцнення особистого здоров'я та здоров'я інших.</p>	<p>Health literacy – the ability to selectively access and critically analyse information, navigate community services and resources, and take action to promote personal health and the health of others.</p>
<p>Сексуальне здоров'я – стан фізичного, психічного та соціального благополуччя до сексуальності. Це вимагає позитивного та шанобливого підходу до сексуальності та сексуальних стосунків, а також можливості отримати приємний і безпечний сексуальний досвід без примусу, дискримінації та насильства.</p>	<p>Sexual health – a state of physical, mental and social wellbeing in relation to sexuality. It requires a positive and respectful approach to sexuality and sexual relationships, as well as the possibility of having pleasurable and safe sexual experiences, free of coercion, discrimination and violence.</p>
<p>Сексуальність – головний аспект буття людини протягом усього життя. Сексуальність охоплює стать, гендерну ідентичність і ролі, сексуальну орієнтацію, задоволення, інтимність та відтворення, і на неї впливає взаємодія біологічних, психологічних, соціальних, економічних, політичних, культурних, етичних, правових, історичних, релігійних і духовних факторів. Вона переживається та виражається у думках, почуттях, бажаннях, переконаннях, якостях, цінностях, поведінці, практиках, ролях і стосунках.</p>	<p>Sexuality – a central aspect of being human throughout life. Sexuality encompasses sex, gender identities and roles, sexual orientation, pleasure, intimacy and reproduction, and is influenced by the interaction of biological, psychological, social, economic, political, cultural, ethical, legal, historical, religious and spiritual factors. It is experienced and expressed in thought, feelings, desires, beliefs, attributes, values, behaviours, practices, roles and relationships.</p>

Сенсибілізація – підвищення чутливості організму до впливу різних факторів навколишнього чи внутрішнього середовища.

Sensitization – the quality or condition of responding to certain stimuli in a sensitive manner (environmental or internal factors).

Серцево-судинне захворювання / стан – будь-яке захворювання серцево-судинної системи, а саме серця (кардіо) або кровоносних судин (судин). Включає стенокардію, інфаркт, інсульт і захворювання периферичних судин. Також відоме як хвороба кровообігу.

Cardiovascular disease/condition – any disease of the cardiovascular system, namely the heart (cardio) or blood vessels (vascular). Includes angina, heart attack, stroke and peripheral vascular disease. Also known as circulatory disease.

Сидячий (малорухливий) образ життя – діяльність, що не збільшує витрати енергії вище за рівень відпочинку, наприклад, перегляд телевізора, ігри чи використання комп'ютера й інших пристроїв.

Sedentary behaviour– activities that do not increase energy expenditure higher than resting levels, for example, watching television, gaming, or using a computer and other devices.

Сила – це здатність м'язів генерувати силу за короткий проміжок часу. Коли ви збільшуєте свою силу, ви часто також збільшуєте розмір ваших м'язів, однак спортсмени повинні розвивати свою м'язову силу та витривалість таким чином, щоб підвищити продуктивність, а не просто нарощувати більші м'язи.

Strength – the ability of the muscles to generate force in a short period of time. When you increase your strength, you're often also increasing the size of your muscles, however, athletes should develop their muscular strength and endurance in a manner that will improve performance, and will not simply build larger muscles.

Силова витривалість – це поєднання сили та витривалості, що визначається як здатність м'яза продовжувати працювати, генеруючи таку саму силу без втоми.

Strength endurance – a combination of strength and endurance, and is defined as the ability of the muscle to continue to perform generating the same force without fatigue.

Соматичне здоров'я – стан органів і систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, що домінують на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, а, по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу.

Somatic health – the state of organs and systems of the human body, based on the biological program of individual development, mediated by basic needs that dominate at different stages of ontogenetic development. These needs, firstly, are the trigger for human development, and, secondly, ensure the individualization of this process.

<p>Сон – функціональний стан організму, під час якого гальмується діяльність кори великого мозку.</p>	<p>Sleep – a functional state of the body during which the activity of the cerebral cortex is inhibited.</p>
<p>Сонячне ультрафіолетове (УФ) випромінювання – промені сонця високої енергії, невидимі для людського ока. УФ-випромінювання поділяється на три види залежно від довжини хвилі (UVA, UVB і UVC). УФА та меншою мірою УФВ не повністю поглинаються атмосферним озonom і тому становлять інтерес для здоров'я людини.</p>	<p>Solar ultraviolet (UV) radiation – high-energy rays from the sun which are invisible to the human eye. UV radiation is divided into three types according to wavelength (UVA, UVB and UVC). UVA, and to a lesser extent UVB, are not wholly absorbed by atmospheric ozone and therefore are of interest for human health.</p>
<p>Соціальне здоров'я – пов'язане з тим, як люди взаємодіють з оточуючими людьми, а також із соціальними інститутами та соціальними цінностями та нормами.</p>	<p>Social health – concerned with how individuals interact with the people around them, and with social institutions and social values and norms.</p>
<p>Спеціальні рухові навички – відноситься до рухових навичок, які необхідні в більш організованих іграх і заходах. Приклади спеціалізованих рухових навичок включають гру в софтбол, лазіння по скелі та виконання кроку виноградної лози в танці.</p>	<p>Specialised movement skills refers to movement skills that are required in more organised games and activities. Examples of specialised movement skills include fielding a groundball in softball, climbing a rock wall, and performing a grapevine step in dance.</p>
<p>Співвідношення талії до стегон – це результат вимірювання талії людини, поділений на об'єм стегон.</p>	<p>Waist-to-hip ratio – measurement of an individuals waist divided by their hip measurement.</p>
<p>Спорт – складова частина фізичної культури, що історично склалася у формі змагальної діяльності та спеціальної практики підготовки людини до змагань.</p>	<p>Sport – is an integral part of physical culture, which has historically developed in the form of competitive activity and special practice of preparing a person for competition.</p>
<p>Спортивна підготовка – спеціалізований педагогічний процес, створений на системі рухових дій та спрямований на виховання та вдосконалення фізичних та особистих якостей і здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена до досягнення високих результатів у даному виді спорту.</p>	<p>Sports training – a specialized pedagogical process created on the basis of a system of motor actions and aimed at education and improvement of physical and personal qualities and abilities that determine the athlete's readiness to achieve high results in this sport.</p>

Стать (Гендер) – відноситься до тих характеристик жінок і чоловіків, що є соціально сконструйованими. Вона (Він) є складною (-ним) і містить низку компонентів: біологічну стать (чоловіча чи жіноча), гендерну ідентичність (психологічне відчуття бути чоловіком чи жінкою) і соціальну статеву роль (дотримання культурних норм жіночої та чоловічої поведінки) включно.

Стероїди (анаболічні) – штучно вироблені гормони, ідентичні або подібні до андрогенів, чоловічих статевих гормонів в організмі.

Стійкість – здатність конструктивно впоратися зі змінами чи проблемами, дозволяючи людині підтримувати або відновлювати своє соціальне й емоційне благополуччя перед обличчям складних подій. Вона включає думки, почуття та дії.

Стретчінг – система статичних вправ, що сприяє розвитку гнучкості та підвищенню еластичності м'язів.

Темперамент (від лат. temperamentum – узгодженість, устрій) – індивідуально-типологічна характеристика людини, що виявляється у силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу її психічних процесів

Типи будови тіла людини – конституційні особливостей будови тіла, що складається із трьох основних типів: астенична, гіперстенична і нормостенична будова тіла.

Фізична активність – процес руху тіла, який призводить до витрат енергії. Це широкий термін, що включає:

- заняття спортом;
 - вправи та фітнес-заняття, такі як танці, йога та тай-чи;
 - повсякденні дії, такі як ходьба на роботу, домашні справи та садівництво;
 - інші форми активного відпочинку.
-

Gender refers to those characteristics of women and men that are socially constructed. It is complex and involves a number of components, including biological sex (male or female), gender identity (the psychological sense of being male or female) and social sex role (adherence to cultural norms of feminine and masculine behaviour).

Steroids (anabolic) – artificially produced hormones that are the same as or similar to androgens, the male sex hormones in the body.

Resilience – the capacity to deal constructively with change or challenge, allowing the person to maintain or re-establish their social and emotional wellbeing in the face of difficult events. It involves thoughts, feelings and actions.

Stretching – a system of static exercises that helps develop flexibility and increase muscle elasticity.

Temperament (from the Latin temperamentum – coherence, order) – an individual-typological characteristic of a person, which is manifested in the strength, intensity, speed and balance of the course of his or her mental processes.

Types of human body structure - constitutional features of the body structure, consisting of three main types: asthenic, hypersthenic and normosthenic.

Physical activity – the process of moving the body that results in energy expenditure. It is a broad term that includes:

- playing sport;
 - exercise and fitness activities such as dance, yoga and tai chi;
 - everyday activities such as walking to work, household chores and gardening;
 - other forms of active recreation.
-

Фізичне виховання (ФВ) – педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично та духовно вдосконаленого підростаючого покоління, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та творчого довголіття людини.

Фізична підготовка – вважається мірою здатності організму функціонувати ефективно, результативно та без травм під час роботи і відпочинку, займатися розважальною діяльністю та справлятися з надзвичайними ситуаціями. Зазвичай її концептуалізують як *компоненти, пов'язані зі здоров'ям* (такі як підготовленість серцево-судинної системи, гнучкість, м'язова витривалість і сила), та *компоненти, пов'язані з навичками* (такі як спритність, рівновага, координація, реакції, ритм, сила та швидкість).

Фізична підготовка, пов'язана з навичками – мірою здатності організму функціонувати ефективно, результативно та без травм під час роботи та відпочинку, займатися розважальною діяльністю та справлятися з надзвичайними ситуаціями. Фітнес, пов'язаний із навичками, включає такі компоненти як спритність, рівновага, координація, реакції, ритм, сила та швидкість.

Фізична підготовленість передбачає працездатність кардіореспіраторної системи – серця і легенів, а також м'язової системи тіла. Оскільки існує кілька різних типів «фітнесу», найкраще дивитися на фітнес, вивчаючи компоненти фітнесу. Зі спортивної точки зору є 3 основні компоненти фітнесу – витривалість, швидкість і сила, до того ж, гнучкість є основою фітнесу, що впливає на кожен компонент.

Фізичне здоров'я – стан фізичного благополуччя, за якого людина фізично здатна виконувати свою щоденну діяльність без обмежень.

Physical Health – a state of physical well-being in which a person is physically able to perform their daily activities without restrictions.

Фізична культура людини – процес здобуття знань, умінь і навичок виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, що людина змогла зберегти чи покращити, завдячуючи своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та руховій активності.

Physical culture of a person – the process of acquiring knowledge, skills and abilities of educational, educational, recreational, recreational activities for further use in the process of self-improvement, and as a result - the level of physical health, which a person was able to maintain or improve thanks to his desire, knowledge, healthy lifestyle and physical activity.

Фізична освіта – процес навчання людини руховим умінням і навичкам, управлінням рухами свого тіла у часі та просторі, оволодіння теоретичними знаннями щодо використання засобів ФК у різних умовах життя та діяльності.

Physical Education – the process of teaching a person motor skills and abilities, controlling the movements of his body in time and space, mastering theoretical knowledge on the use of PE tools in various conditions of life and activity.

Фізичний розвиток – (а) процес становлення та змін біологічних форм і функцій організму під впливом життя; (б) стан рухової функції людини в конкретний момент часу, що характеризується фізичними параметрами статури, рухового апарату, системи, які її обслуговують.

Physical development – (a) the process of formation and changes in biological forms and functions of an organism under the influence of life; (b) the state of a person's motor function at a particular moment in time, characterized by physical parameters of the physique, motor apparatus, and systems that serve it.

Фруктоза – це вид цукру, який природним чином міститься у фруктах і меді.

Fructose – a type of sugar that is found naturally in fruit and honey.

Функціональне харчування – це їжа, що була виготовлена таким чином, щоб містити певну сполуку, яка забезпечує певну користь для здоров'я. Також такі продукти харчування називають нутрицевтиками чи дизайнерськими продуктами.

Functional foods are foods that have been manufactured to contain a specific compound to provide a particular health benefit. Also called nutraceuticals or designer foods. Subscribe to Wholicious Living to stay up-to-date with the latest health and nutrition advice.

Харчування – споживання їжі, що розглядається у зв'язку з дієтичними потребами організму.

Nutrition – the intake of food, considered in relation to the body's dietary needs.

Харчування на рослинній основі – це альтернативний термін, який використовується для опису вегетаріанського харчування або дієти, що складається переважно з рослинної їжі.

Хвороба – стан дисфункції органів або систем органів, що може призвести до зниження якості життя.

Холестерин у крові – жирова речовина, що виробляється печінкою і переноситься кров'ю для забезпечення решти тіла. Його природна функція полягає в постачанні матеріалу для клітинних стінок і стероїдних гормонів, але якщо рівень у крові стає занадто високим, це може призвести до атеросклерозу (накопичення жирових відкладень у кровоносних судинах) і серцевих захворювань.

Хронічна травма – травма, що виникає протягом певного періоду часу і зазвичай є результатом повторюваних тренувань, таких як біг, кидки згори або подача м'яча в тенісі.

Хронічний стан, що спостерігається у людини протягом тривалого часу, або такий, що зникає і постійно повертається. Діабет і ювенільний ревматоїдний артрит, наприклад, є хронічними захворюваннями.

Цифрове здоров'я – електронне управління інформацією стосовно здоров'я людини. Це включає використання технологій для збору та обміну інформацією щодо стану її здоров'я. Це може бути так само просто, як людина, яка носить пристрій, щоб записати, скільки фізичних вправ вона виконує щодня, до постачальників медичних послуг, які діляться клінічними нотатками щодо певної особи.

Plant based eating – an alternative term that is used to describe vegetarian eating, or eating a diet that consists of predominately plant foods.

Disease – a state of dysfunction of organs or organ systems that can result in diminished quality of life.

Blood cholesterol – fatty substance produced by the liver and carried by the blood to supply the rest of the body. Its natural function is to supply material for cell walls and for steroid hormones, but if levels in the blood become too high this can lead to atherosclerosis (build-up of fatty deposits in the blood vessels) and heart disease.

Chronic injury an injury that happens over a period of time and is usually the result of repetitive training, such as running, overhand throwing, or serving a ball in tennis.

Chronic – a condition that someone has for a long time or one that goes away and keeps coming back. Diabetes and juvenile rheumatoid arthritis, for example, are chronic illnesses.

Digital health – the electronic management of health information. This includes using technology to collect and share a person's health information. It can be as simple as a person wearing a device to record how much exercise they do each day, to health care providers sharing clinical notes about an individual.

Цільнозернові – слово «цільнозерновий» означає зернову їжу, де всі частини зерна (зародок, ендосперм і шар висівок) неушкоджені та збережені. Прикладами є цільнозернова пшениця та цільнозерновий (коричневий) рис. Якщо зерно було подрібнене, подрібнене чи луснуте, то для того, щоб називатися «цільнозерновим», воно має зберігати майже такі ж відносні пропорції висівок, зародків і ендосперму, як і вихідне зерно.

Wholegrain – the word ‘wholegrain’ refers to a grain food where all parts of the grain (the germ, endosperm and bran layer) are intact and retained. Examples include wholegrain wheat and wholegrain (brown) rice. If the grain has been cracked, crushed or flaked, then in order to be called ‘wholegrain’, it must retain nearly the same relative proportions of bran, germ and endosperm as the original grain.

Швидкісна витривалість – це комбінація швидкості та здатності м’язів працювати з однаковою швидкістю без втоми.

Speed endurance – a combination of speed and is the ability of the muscle to perform at the same speed without fatigue.

Швидкість – це здатність швидко виконувати рух. Спортсменам потрібна швидкість, щоб прискорюватися, змінювати напрямок і швидко реагувати на зміни в грі.

Speed – the ability to perform a movement quickly. Athletes need speed to accelerate, change direction and react quickly to changes in the play.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Acheson D. Public health in England: The report of the committee of inquiry into the future development of the public health function. London : HMSO, 1988. URL : <https://www.amazon.co.uk/Public-Health-England-Committee-Development/dp/010102892X>.
2. Graham J. (2003). Principles for good governance in the 21st century. Ottawa : Institute on Governance. URL : <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/UNPAN/UNPAN011842.pdf>.
3. Kawachi I. (2002). A glossary for health inequalities. Journal of Epidemiology and Community Health, Vol. 56, 647.
4. Kickbusch I., Buckett K. (2010). Implementing health in all policies. Adelaide : Government of South Australia. URL : <http://www.who.int/sdhconference/resources/implementinghiapadel-sahealth-100622.pdf>.
5. Kickbusch I., Gleicher D. (2012). Governance for health in the 21st century. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe. URL : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/171334/RC62BD01-Governance-for-Health-Web.pdf.
6. Lu M., Halfon N. (2003). Racial and ethnic disparities in birth outcomes: a life-course perspective. Maternal and Child Health Journal, Vol. 7, 13-30.
7. MEMO: Questions and Answers on Solidarity in health: Reducing health inequalities in the EU. Brussels : Commission of the European Communities, 2009. URL : http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/socio_economics/documents/com2009_qa_en.pdf.
8. Nutrition dictionary. URL : <https://www.sanitarium.co.nz/health-nutrition/nutrition/nutrition-dictionary>.
9. Акімова В. О., Вржесневський І. І., Вржесневська Г. І., Турчина Н. І., Черняєв Е. Г. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: навч. посібник для виклад. і студ. непрофіл. ВНЗ. К. : НАУ-друк, 2011. 116 с.
10. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2002. 294 с.
11. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: навч. посібник. Харків : Бурун Книга, 2005. 208 с.
12. Грибан В. Г. Валеологія: підручник (2-ге вид., перероб. та доп.). К. : ЦУЛ, 2012. 342 с.
13. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Вид-во Рута, 2009. 593 с.
14. Долбишева Н. Г., Коваленко Н. Л., Коцєєв О. С. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту (2-е вид.). Дніпро : Ветта, 2019. 104 с.
15. Карпюк І. Ю., Обезюк Т. К. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. для самостійної роботи студентів. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.
16. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро : Журфонд, 2021. 48 с.
17. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. 392 с.

18. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2010. 248 с.
19. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І. Контроль у фізисному вихованні дітей, підлітків та юнаків: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту. К. : ТОВ «Поліграф-Експрес», 2005. 196 с.
20. Кручаниця М. І., Михайлович С. О., Розумик Н. В. Основи оздоровчого харчування: навч. посібник для ВНЗ фіз. вихов. і спорту. 2004.
21. Лукашук-Федик С. В., Бадюк Р. А., Циквас Р. С. Валеологія: навч. посібник. Тернопіль : Вид-во «Економічна думка», 2006. 194 с.
22. Мерзлікіна О., Гузій О. Тлумачний словник термінів і словосполучень фізичної реабілітації. Львів, 2002. 48 с.
23. Момот О. О., Шаповал Є. Ю., Зайцева Ю. В. та ін. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін: навч.-метод. посібник. Полтава : Видавець Шевченко Р. В., 2019. 147 с.
24. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Вид-во Астон, 2013. 96 с.
25. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навч. посібник. К. : МП Леся, 2014. 160 с.
26. Плахтій П. Д., Страшко С. В., Підгірний В. К. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум: навч. посібник (2-е вид., доп. та перероб.). Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2010. 308 с.
27. Скрипченко І. Т. Понятійно-термінологічний словник-довідник з туризму для майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту (українсько-російсько-англо-німецький). Дніпро : ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 236 с.
28. Скрипченко І. Т., Данилюк Х. С. Термінологічний словник-довідник з «Домедичної допомоги» для майбутніх правоохоронців. Дніпро : ДДУВС, 2020. 41 с.
29. Скрипченко І. Т., Омельченко О. С. Використання ергометра «Concept-2» у спортивному тренуванні та оздоровчих заняттях. Дніпро : ПФ «Стандарт-Сервіс», 2017. 132 с.
30. Слабкий Г. О., Миронюк В. І., Качала Л. О. Основні терміни, які вживаються у сфері громадського здоров'я. Здоров'я нації. 2017. № 3. С. 235-245.
31. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. URL : https://www.researchgate.net/publication/335100344_Slovník-dovídník_osnovnĭh_terminiv_i_ponat_z_teorii_ta_metodiki_fizicnogo_vihovanna_i_sportu.
32. Согоконь О. А., Донець О. В. Словник основних понять з фізичної культури: для студ. факул. фіз. вихов. вищ. пед. навч. закладів. Полтава : Сімон, 2020. 111 с.
33. Цимбал Н. М., Бересова О. Д. Практикум з валеології. Основи долікарської допомоги: навч.-метод. посібник. Тернопіль : Навчальна книга; Богдан, 2004. 112 с.
34. Юшковська О. Г., круцевич Т. Ю., Середовська В. Ю., Безверхня Г. В. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посібник. Одеса : ОНМедУ, 2012. 364 с.

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЗЧИК

Адаптація	4	Гострий стан	10	Здоров'я	14
Акселерація	4	Гра	10	Здоров'я громади	15
Активна гнучкість	4	Групове здоров'я	10	Здоров'я, пов'язане	
Активна подорож	4	Деменція	10	з фізичною	
Активний		Депресія	10	підготовкою	15
відпочинок	4	Дискреційна їжа	11	Змагальна	
Акцентуація	4	Диспозиції	11	діяльність	15
Антиоксиданти	4	Дієтичні		Змагальне	
Антропометричні		антиоксиданти	11	навантаження	15
показники	5	Духовне здоров'я	11	Змагання	15
Артеріальний тиск	5	Добавки	11	Зневоднення	15
Атлетизм	6	Домашнє		Ідентичність	16
Біоакінг	6	насильство	11	Імунітет	16
Благополуччя	6	Допінг	12	Інвалідність	16
Будова тіла	6	Достатнє споживання		Індекс маси тіла	
Важкі метали	6	фруктів і овочів	12	(ІМТ)	16
Вакцина	6	Електронні		Індивідуальний	
Вакцинація	7	цигарки	12	розвиток	17
Валеологія	7	Елементи руху	12	Індикатори стану	
Виміри здоров'я	7	Емоційне		здоров'я	17
Витривалість	7	здоров'я	12	Ініціативні ігри	17
Виховання культури		Емульгатори	12	Інтенсивна фізична	
здоров'я	7	Епідемія	12	активність	17
Виховання фізичних		Ергогенні допоміжні		Історія хвороби	17
якостей	7	речовини	13	Кінестетичний	17
Відпочинок на		Ергометр	13	Комплекси вправ	17
природі	7	Жири (або ліпіди)	13	Контекстуальні	
Вірус	8	Життєва ємність		фактори	18
Вода	8	легень (ЖЕЛ)	13	Концепції та	
Вправи ЛФК	8	Забруднювачі		стратегії руху	18
Втома	8	повітря	13	Критичний підхід	
Гематома	8	Загальна фізична		до дослідження	18
Гемоглобін	9	підготовка	13	Лікарсько-педагогічні	
Гендерно		Загартування	13	спостереження	19
різноманітний	9	Захворюваність	14	Ліки	19
Гігієна фізичної		Збалансованість		Локомоторні	
культури та спорту	9	харчування	14	навички	19
Глюкоза	9	Здорова звичка	14	Макроелементи	19
Глютен	9	Здоровий спосіб		Метаболізм	19
Гнучкість	9	життя	14	Мікроелементи	20
Гомеостаз	10	Здорове		Мінерали	20
		харчування	14		

Модифіковані ігри	20	Рекомендована добова доза (RDI)	24	Стретчінг	28
Модні дієти	20	Рефлексія	24	Темперамент	28
Моніторинг громадського здоров'я	20	Розрив	24	Типи будови тіла	28
Нагадування про здоров'я	20	Розтягнення	24	Фізична активність	28
Насичені та транс-жири	21	Рухові виклики	24	Фізичне виховання	29
Натуральні продукти	21	Рухові ситуації	25	Фізична підготовка	29
Незамінні жирні кислоти	21	Самоефективність	25	Фізична підготовка, пов'язана з навичками	29
Нелокомоторні навички	21	Самопочуття	25	Фізична підготовленість	29
Ожиріння	22	Санітарна грамотність	25	Фізичне здоров'я	30
Окружність талії	22	Сексуальне здоров'я	25	Фізична культура людини	30
Особисті стресори	22	Сексуальність	25	Фізична освіта	30
Основні рухові навички	22	Сенсибілізація	26	Фізичний розвиток	30
Патоген	22	Серцево-судинне захворювання/стан	26	Фруктоза	30
Перенапруження	22	Сидячий образ життя	26	Функціональне харчування	30
Поживні речовини	22	Сила	26	Харчування	30
Поліненасичені та мононенасичені жири	23	Силова витривалість	26	Харчування на рослинній основі	31
Послідовність рухів	23	Соматичне здоров'я	26	Хвороба	31
Прості ігри	23	Сон	27	Холестерин у крові	31
Професійне захворювання	23	Сонячне ультрафіолетове (УФ) випромінювання	27	Хронічна травма	31
Професійний вплив і ризики	23	Соціальне здоров'я	27	Хронічний стан	31
Профілактика	23	Спеціальні рухові навички	27	Цифрове здоров'я	31
Прохідність	24	Співвідношення талії до стегон	27	Цільнозернові	32
Психічне здоров'я	24	Спорт	27	Швидкісна витривалість	32
Рафінована Реабілітація	24	Спортивна підготовка	27	Швидкість	32
		Стать	28		
		Стероїди (анаболічні)	28		
		Стійкість	28		

ALPHABETICAL INDEX

Acceleration	4	Digital health	31	Health messages	20
Accentuation	4	Dimensions of		Health status	
Active flexibility	4	health	7	indicators	17
Active recreation	4	Disability	16	Health-related	
Active travel	4	Discretionary		fitness	15
Acute state	10	foods	11	Healthy diet	14
Adaptation	4	Disease	31	Healthy habit	14
Additives	11	Dispositions	11	Healthy lifestyle	14
Adequate		Domestic violence	11	Heavy metals	6
consumption of fruit		Doping	12	Hematoma	8
and vegetables	12	Drug	19	Homeostasis	10
Air pollutants	13	E-cigarette	12	Hygiene of physical	
Antioxidants	4	Emotional health	12	culture and sports	9
Anthropometric		Emulsifiers	12	Identities	16
Indicators	5	Endurance	7	Immunity	16
Athleticism	6	Epidemic	12	Incidence	14
Balanced nutrition	14	Ergogenic aids	13	Individual	
Biohacking	6	Essential fatty		development	17
Blood cholesterol	31	acids	21	Initiative games	17
Blood pressure	5	Fad diets	20	Kinaesthetic	17
Body mass index		Fatigue	8	Locomotor skills	19
(BMI)	16	Fats (or lipids)	13	Macronutrients	19
Body structure	6	Flexibility	9	Medical and	
Cardiovascular		Fructose	30	pedagogical	
disease/condition	26	Functional foods	30	observations	19
Chronic	31	Fundamental		Medical history	17
Chronic injury	31	movement skills	22	Mental health	24
Community health	15	Game	10	Metabolism	19
Competitions	15	Gender	28	Micronutrients	20
Competitive		Gender diverse	9	Minerals	20
activity	15	General physical		Minor games	23
Competitive load	15	fitness	13	Modified games	20
Complexes of		Glucose	9	Movement	
exercises	17	Gluten	9	challenges	24
Contextual factors	18	Group health	10	Movement concepts	
Critical inquiry		Haemoglobin	9	and strategies	18
approach	18	Hardening	13	Movement	
Dehydration	15	Health	14	elements	12
Dementia	10	Health culture		Movement	
Depression	10	education	7	sequences	23
Dietary antioxidants		Health literacy	25	Movement	
include	11			situations	25

Non-locomotor skills	21	Prevention	23	Sports training	27
Nutrients	22	Public health monitoring	20	Sprain	24
Nutrition	30	Recommended daily intake (RDI)	24	Steroids	28
Obesity	22	Refined	24	Strength	26
Occupational disease (work-related disease)	23	Reflection	24	Strength endurance	26
Occupational exposures and hazards	23	Rehabilitation	24	Strtching	28
Outdoor recreation	7	Resilience	28	Tear	24
Overexertion	22	Saturated and trans fats	21	Temperament	28
Pathogen	22	Sedentary behaviour	26	Types of human body structure	28
Personal stressors	22	Self-efficacy	25	Vaccination	7
Physical activity	28	Sensitization	26	Vaccine	8
Physical culture of a person	30	Sensitivity	25	Valeology	7
Physical development	30	Sexual health	25	Vigorous physical activity	17
Physical education	7, 29, 30	Sexuality	25	Virus	8
Physical fitness	29	Skill-related fitness	29	Vital Capacity (VC)	13
Physical Health	30	Sleep	27	Waist circumference	22
Physical therapy exercises	8	Social health	27	Waist-to-hip ratio	27
Plant based eating	31	Solar ultraviolet (UV) radiation	27	Walkability	24
Polyunsaturated and monounsaturated fats	23	Somatic health	26	Water	8
		Specialised movement skills	27	Wellbeing	6
		Speed	32	Wholefoods	21
		Speed endurance	32	Wholegrain	32
		Spiritual health	11		
		Sport	27		

Для нотаток

Навчальне видання

**Скрипченко Іриан Тарасівна
Порохнявий Андрій Вікторович**

**УКРАЇНСЬКО-АНГЛІЙСЬКИЙ СЛОВНИК-ДОВІДНИК
З ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Редактор, оригінал-макет – *Є. В. Коваленко-Марченкова,
А. В. Самотуга*

Підп. до друку 02.04.2024. Формат 60x84/16. Друк – трафаретний, цифровий.
Гарнітура – Times. Ум.-друк. арк. 2,33. Обл.-вид. арк. 2,5.

Надруковано у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ
49005, м. Дніпро, просп. Гагаріна, 26, rvv_vonr@dduvs.in.ua
Свідоцтво про внесення до державного реєстру ДК № 6054