

**Министерство образования и науки Смоленской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Подрощинская основная школа Ярцевского района Смоленской области**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Приказ № 58
от «29» августа 2024 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Человек и его здоровье»
на базе центра образования естественно-научной и технологической
направленностей
«Точка Роста»**

Возраст обучающихся: 11 - 15 лет
Срок реализации: 1 год

Подроща 2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разработана на основе сборника программ факультативных курсов для общеобразовательных учреждений под редакцией И.П. Чередниченко, Волгоград:Учитель

Обучение осуществляется при поддержке Центра образования естественно-научной направленности «Точка роста», который создан для развития у обучающихся естественно-научной, математической, информационной грамотности, формирования критического и креативного мышления, совершенствования навыков естественно-научной направленности, а также для практической отработки учебного материала по учебному предмету «Биология».

Ухудшение социального положения и здоровья детей и подростков с каждым годом проявляется все более отчетливо. Можно без всякого преувеличения сказать, что к концу XX века в России началась эпидемия профессионального заболевания школьника

– гастрита и сколиоза. По данным авторских экспертов менее 10 % выпускников школ практически здоровы.

Курс «Человек и его здоровье » знакомит школьника с ним самим, его внутренними возможностями, парадоксами, конфликтами, тайнами.

Цель курса – сформировать у школьника потребность в здоровье, повысить мотивацию на его действенное

укрепление, обеспечить их необходимой для этого информацией.

Задачи курса:

- Научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира.

- Показать практические методы общения между людьми в самом широком диапазоне от желательного до крайне нежелательного, от полноценного конструктивного до пустого и разрушительного.

- Научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье.

- Познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях.

Программа рассчитана на учащихся 5- 9 классов, составлена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

Первый раздел «Человек и окружающая среда» направлен на то, чтобы школьник научился понимать и познавать себя, свои возможности, видеть взаимосвязь человека с окружающим миром. Познать собственное «Я». Данный раздел специальной целью ставит осознание ребенком широкого спектра вопросов, не связанных напрямую со школьным обучением, но жизненно важных для становления личности и включает изучение следующих тем: «Быть здоровым», «Движение для здоровья».

Второй раздел программы «Как устроен человек» является одним из основных для развития познавательной деятельности учащихся. Они должны знать себя, видеть необходимость в занятии спортом, развитии и укреплении мышц спины, шеи. Приобретая знания, умения ребенок пропускает их через себя, воспринимая их «изнутри».

Третий раздел «Школа здоровой жизни» очень важен, так как пищу

человек ежедневно делает «частью себя», поэтому детям необходимо культуру питания. Правильное питание – эффективный способ профилактики и предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития сердечно-сосудистых заболеваний. Цель данного раздела: сформировать у школьников представление о влиянии питания на здоровье. Они должны научиться разделять продукты питания по их пищевой и энергетической ценности, соблюдать гигиенические правила в процессе хранения, приготовления и употреблении пищи. У школьников необходимо развивать чувство собственной ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания.

Четвертый раздел «Ослепительная улыбка на всю жизнь». Здоровье полости рта имеет большое значение для сохранения здоровья всего организма на протяжении всей жизни. В тоже время стоматологические заболевания остаются в числе наиболее распространенных в современном обществе. Основным содержанием данного раздела является правильный уход за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний, формирование у детей знаний и здоровых привычек, которые помогут им сохранить зубы здоровыми и красивыми на протяжении всей жизни.

Как человек воспринимает окружающий мир, умение видеть, слышать, чувствовать, различать многообразие окружающей среды поможет учащимся изучение тем в **пятом разделе «Самопознание»**. Дети должны научиться беречь зрение, слух, уважительно относиться к людям, которые имеют различные функциональные нарушения органов чувств.

На протяжении всей жизни человек сталкивается с растительным и животным миром. В **шестом разделе «Мир вокруг нас»** учащиеся совершат прогулки по городу, по памятным местам. Посетят театры города.

Одна из них – транспортный мир, среда дорожного движения. Экстремальные ситуации возникают вдруг, внезапно. Они требуют от нас оперативного сосредоточения, анализа сложившихся обстоятельств и принятия решения, от которого может зависеть жизнь и здоровье. Цель **седьмого раздела «Будь осторожен!»** - помочь ребенку не растеряться в экстремальной ситуации, какой бы она ни была и где бы она ни возникла.

Восьмой раздел «Профилактика аддиктивного поведения» направлен на формирование у детей, прежде всего навыков самосохранения (не быть пассивным курильщиком, избежать опасности соприкосновения с наркоманом, алкоголиком), дети должны осознать возможность очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости, иметь собственную жизненную позицию, формировать круг интересов, уметь отстаивать свою точку зрения.

Как вести себя дома и в гостях, в общественных местах, изучить особенности своего мышления, памяти, видеть индивидуальные особенности своего организма, уметь управлять своими эмоциями, настроением научатся учащиеся при изучении **девятого раздела «Я и другие»**.

Методика проведения занятий предполагает выполнение практических работ, проведение игр, тестированных работ. Обучение строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей.

Основные требования к знаниям, умениям учащихся:

Учащиеся должны уметь составлять режим дня, знать и оценивать значение свежего воздуха, уметь чередовать умственную и физическую деятельность, иметь представление о моде и здоровье, иметь представление о влиянии и взаимодействии окружающей среды и человека.

Учащиеся должны знать части своего тела, иметь представление о группах мышц, как осуществляется движение, значение физических упражнений на здоровье человека, как происходит дыхание, дыхательная гимнастика.

Учащиеся должны, знать на какие группы, и по каким признакам делятся продукты питания, иметь представление об этапах процесса пищеварения и возможных «опасностях» на каждом из них. Иметь представление о роли основных питательных веществ для здорового развития организма. Знать традиции русской кухни, иметь навыки соблюдения режима питания, знать правила хранения продуктов питания, иметь представление о сроке годности продукта, о приготовлении пищи.

Дети должны знать строение полости рта, зубов их функции, иметь представление о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами, владеть основными правилами гигиены полости рта.

Учащиеся должны знать о значении органов зрения, слуха, обоняния в жизни человека, должны уметь различать свои ощущения, соблюдать правила гигиены, нормы поведения в обществе. Уметь проводить офтальмологическую зарядку, оценивать её значение.

Иметь представление о многообразии растений, какое место они занимают в жизни человека, знать о лекарственных растениях, об опасности ядовитых представителей растительного мира. Знать и понимать важность правил поведения в природе.

Должны знать о сложности движения транспорта и пешеходов, учиться контролировать свои действия при экстремальных ситуациях. Иметь представление о навыках поведения.

Дети должны знать, что такое активное и пассивное курение, уметь видеть отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье человека.

Знать правила вежливости, необходимость их соблюдения в школе и дома, учиться контролировать свои эмоции, знать особенности своей памяти, внимания, мышления, иметь представление о психическом здоровье.

Знать части тела человека, основную работу систем органов человека, их взаимосвязь, значение сохранения правильной осанки, проведение дыхательной гимнастики, значение и гигиена кожи.

Владеть понятием о режиме питания, как и где, хранить продукты питания, Знать о роли белков, жиров, углеводов в жизни человека, для роста и развития организма, о влиянии питания на индивидуальное здоровье.

Знать и понимать смысл взаимосвязи: Здоровое питание – здоровые зубы – здоровый организм. Соблюдать правила ухода за полостью рта, необходимость посещения стоматолога. Знать о значении органов чувств в жизни человека, заботиться о сохранении своего зрения, слуха, соблюдать правила гигиены. Проводить офтальмологическую зарядку.

Знать группы растений, как их использовать, лекарственные растения и правила их применения, оказание первой медицинской помощи при укусах насекомыми и животными.

Соблюдать правила поведения в природе. Знать важность соблюдения правил дорожного движения, уметь оценивать и правильно себя вести в сложившихся экстремальных ситуациях.

Знать о «вредных» и «полезных» привычках, значимость и необходимость здорового образа жизни, уметь сказать «нет» «вредным» привычкам.

Видеть важность соблюдения правил поведения в общественных местах, в школе, дома, учиться управлять своими эмоциями, развитие памяти, наблюдательности, уметь фантазировать, иметь представление о психическом здоровье, о влиянии стресса на состояние здоровья человека.

Участники программы: В реализации программы участвуют обучающиеся 5-9 классов. **Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на год, 2 часа в неделю (6-7 классы – 1 час в неделю, 8-9 классы - 1 час).

Формы занятий. Занятия в классе и в природе. Уроки – путешествия. Уроки – КВН. Праздники. Игры. Викторины. Экскурсии.

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

- самоопределение
- смыслообразование
- самооценка и личностное самосовершенствование
- нравственно-этическая установка на ЗОЖ.

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
- планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы
- высказывать свою версию на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану
- давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии

Познавательные:

- делать предварительный отбор источников информации
- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи
- слушать и понимать речь других
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения). Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о значении режима питания,

способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- строить речевые высказывания в устной форме;
- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретения опыта взаимодействия сокружающим миром).

Ученик научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе).

Ученик научится:

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности;
- задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Предметные:

Программа нацелена на развитие:

- способности человека понимать, использовать, оценивать тексты, размышлять о них и заниматься чтением для того, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни (читательская грамотность);
- способности человека осваивать и использовать естественнонаучные знания для распознавания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественнонаучных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах выводов в связи с естественнонаучной проблематикой; понимать основные особенности естествознания как формы человеческого познания; демонстрировать осведомленность в том, что естественные науки и технология оказывают влияние на материальную, интеллектуальную и культурную сферы общества; проявлять активную гражданскую позицию при рассмотрении проблем, связанных с естествознанием

(естественнонаучная грамотность);

Метапредметные:

5 -7 класс - находит и извлекает информацию о естественнонаучных явлениях в различном контексте

8-9 класс - находит и извлекает информацию о естественнонаучных явлениях в различном контексте; объясняет и описывает естественнонаучные явления на основе имеющихся научных знаний

Содержание курса

Участники программы: В реализации программы участвуют обучающиеся 5 -9 классов.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год, 2 часа в неделю. (68 часов в 5-7 кл- 34 часа, в 8-9 кл.- 34 часа)

Формы занятий. Занятия в классе и в природе. Уроки – путешествия. Уроки – КВН. Праздники. Игры. Викторины. Экскурсии.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 5-7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Воспитательный потенциал	Точка Роста (использование оборудования)
1	1. Введение. Уроки здоровья.	5 ч	-развитие способностей, удовлетворение познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности; -воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества, коммуникабельности, самостоятельности;	Микроскоп световой, цифровой, микропрепараты.

	В здоровом теле – здоровый дух	7ч	-воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества, коммуникабельности, самостоятельности;	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик ЧСС) Цифровая лаборатория по физиологии (артериальное давление)
	Питание	9ч	-развитие навыков умственного труда, познавательных потребностей, гибкости мышления; -формирование у обучающихся опыта самостоятельной образовательной, проектно-исследовательской деятельности; -развитие творческих способностей учащихся;	Микроскоп цифровой, микропрепараты
	От охраны здоровья к успеху в учебе»	12ч	-овладение обучающимися ключевыми компетенциями, составляющими основу дальнейшего успешного образования; -развитие способностей, удовлетворение познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности;	Цифровая лаборатория по экологии
	Заключение	1ч	-развитие способностей, удовлетворение познавательных интересов, самореализации	

			обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности;	
Итого		34ч		

Календарно– тематическое планирование, 5-7 класс

№ п/п	Кол-во уроков	Дата проведения	Формы деятельности	Тема урока
1. Введение. Уроки здоровья. 5 ч				
1	1		Беседа, работа в парах,	Биологическая и социальная природа человека. Место человека в живой природе
2	1		дискуссия в формате свободного обмена мнениями	Здоровье человека. Здоровый образ жизни. Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей.
3	1		беседа, конкурс	Основные культурно-гигиенические навыки самообслуживания.
4	1		обсуждение, игра, мини-проекты	Режим дня. Работоспособность. Сон – лучшее лекарство.
5	1		урок- практикум	Биологические ритмы. Практикум.
В здоровом теле – здоровый дух – 7 ч				
6	1		круглый стол	От игры к спорту один шаг.
7	1		проект	История Олимпийских игр.
8	1		игра	Подвижные игры.
9	1		игра	Народные игры.
10	1		урок -практикум	Элементы ритмической гимнастики.
11	1		урок -исследование	Творческий проект «Игротека».
12	1		урок -практикум	Эстафета здоровья
Питание- 9 ч				
13	1		беседа, обсуждение	Культура питания. Этикет .Питание – необходимое условие для жизни человека.

14	1		урок-исследование	Золотые правила питания.
15	1		проект	Жиры, белки и углеводы - что важнее?
16	1		обсуждение	Витамины. Пищевые добавки в нашей жизни
17	1		самостоятельная работа	Творческий проект «Моё любимое блюдо». Выполнение проекта
18	1		лекция	Здоровье - это здорово. Продукты разные нужны, блюда разные важны
19	1		Сообщения, исследование	Режим питания. Энергия пищи. Где и как мы едим. Ты- покупатель. Ты готовишь себе и друзьям
20	1		сообщения	Кухни разных народов . Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие
21	1		практикум	Составляем формулу правильного питания

От охраны здоровья к успеху в учебе- 12 ч

22	1		лекция, практикум сообщения	Гигиена позвоночника. Сколиоз Плоскостопие
23	1		практикум	Практикум. Определение плоскостопия
24	1		доклады	Развитие опорно-двигательной системы
25	1		беседы, сообщения	Укрепление иммунитета. Первая помощь при кровотечениях
26	1		практикум, работа в парах	Гигиена дыхания. Практикум. Дыхательная гимнастика
27	1		выпуск памятки	Питьевой режим
28	1		игра	Закаливание
29	1		Исследование, сообщения	Почему устают глаза. Заболевания и повреждения глаз
30	1		работа в парах, беседы	Переутомление и утомление. Как защитить себя от болезни
31	1		беседы, встреча с фельдшером ФАП	Вредные привычки
32	1		оформление памятки	Как и чем можно отравиться

33	1		сообщения, беседа	О вреде наркотических веществ
Заключение -1 ч				
34	1		самостоятельная работа	Проект «Как сохранить здоровье»

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 8-9 класс

Раздел	Тематическое планирование	Количество часов	Воспитательный потенциал	Точка Рост (использование оборудования)
1	Быть здоровым	4ч	-развитие способностей, удовлетворение познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности;	Микроскоп световой, цифровой, микропрепараты
2	Строение организма	4ч	-воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества, коммуникабельности, самостоятельности;	Микроскоп световой, цифровой, микропрепараты.
3	Школа здоровой жизни	4ч	-воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества, коммуникабельности, самостоятельности;	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик ЧСС)
4	Правила ухода за зубами	2ч	-развитие навыков умственного труда, познавательных потребностей, гибкости мышления;	Микроскоп световой, цифровой, микропрепараты
5	Самопознание через ощущение, чувство, образ	3ч	-формирование у обучающихся опыта самостоятельной образовательной,	

			проектно-исследовательской деятельности;	
6	Мир вокруг нас	2ч	-воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества, коммуникабельности, самостоятельности;	
7	. Будь осторожен!	3ч	-воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества, коммуникабельности, самостоятельности;	
8	Привычки «вредные» и «полезные»	4ч	развитие навыков умственного труда, познавательных потребностей, гибкости мышления;	Микроскоп световой, цифровой, микропрепараты
9	Межличностные отношения.	6ч	развитие навыков умственного труда, познавательных потребностей, гибкости мышления;	
	Итоговое занятие	2ч	формирование у обучающихся опыта самостоятельной образовательной, проектно-исследовательской деятельности	
		34 ч		

5. Календарно– тематическое планирование, 8-9 класс

Раздел	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.Человек и окружающая среда. (4)	Быть здоровым. Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый	1	

	образ жизни».		
	Занятие на природе. Режим дня. Значение свежего воздуха для организма, температурный режим. Значение закаливания для организма. Воздушные, водные, солнечные процедуры. Защитные силы организма. Сон и его значение.	1	
	Чередование умственной и физической деятельности в учебном процессе. Мода и здоровье. Экология помещения. Народная медицина. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомляемость.	1	
	Движение для здоровья. Проведение зарядки на улице. Разработка комплекса упражнений. Двигательная активность и здоровье человека. Двигательные игры на спортивной площадке.	1	
2. Как устроен человек (4)	Строение организма. Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Правильная осанка. Проведение зарядки на спортивной площадке.	1	
	Посещение аквапарка H ₂ O	1	
	Дыхательная гимнастика. Посещение парка «Н. Островского». Занятия на тренажерной площадке.	2	
3. Школа здоровой жизни (2)	Питание и эмоциональное состояние. Как мы едим, что мы едим. Режим питания. Пикник на природе.	1	
	Как и где хранить продукты питания. Витамины, их значение для роста и развития организма. Приготовление пищи. Экскурсия в школьную столовую.	1	
4. Слепительная улыбка на всю жизнь. (2)	Заболевание зубов и десен, их предупреждения. Выбор зубной пасты. Понятие о молочных и	1	

	постоянных зубах.		
	Урок-викторина "КВН в стране Здоровья"	1	
5. Самопознание. (3)	Самопознание через ощущение, чувство, образ. Зрение и забота о нем. Офтальмологическая зарядка. Строение органа слуха.	1	
	Осязание, обоняние. Значение органов чувств. Посещение кинотеатра.	2	
6. Мир вокруг нас. (2)	Экскурсия «Отрадный– город моего детства»	1	
	Посещение театра.	1	
7. Будь осторожен! (3)	Правила дорожного движения. Предупреждение травматизма.	1	
	Первая помощь при травмах. Поведение при возникновении экстремальных ситуациях.	1	
	Урок- Викторина по ПДД	1	
8. Привычки «вредные» и «полезные» (4)	Привычки вредные» и «полезные». Прогулка на природу.	2	
	Курить – здоровью вредить. Влияние табака на организм. Наркотики. Алкоголь.	1	
	Посещение библиотеки	1	
9. Я и другие. (6)	Межличностные отношения. Правила вежливости. Вежливые слова и обращения.	2	
	Психическое здоровье. Стресс как фактор, влияющий на здоровье.	2	
	Поведение в общественных местах.	2	
Итоговое занятие (2)	Практическое занятие «Народные игры»	1	
	Практическое занятие «Подвижные игры».	1	
		34	

Учащиеся должны знать:

понятие «здоровый образ жизни», значение свежего воздуха и закаливания для организма,
о влиянии факторах окружающей среды на организм человека,
о роли движений для человека,
знать части тела их функции, отделы скелета, понятие правильной осанки,
знать где и как хранить продукты питания,
о витаминах и их значении для роста и развития организма,
знать о гигиене полости рта,
о восприятии мира через органы чувств,
многообразии растений и использовании их человеком,
правила поведения в природе, правила дорожного движения,
знать о правилах поведения в общественных местах, при встрече с незнакомыми людьми.

Учащиеся должны уметь:

вести дневник здоровья, составлять режим дня,
проводить утреннюю зарядку, определять качество продуктов,
уметь составлять меню, соблюдать гигиену полости рта,
выбирать зубную пасту, распознавать ядовитые растения, грибы,
уметь сказать «нет» вредным привычкам,
уметь правильно себя вести при встрече с незнакомым людям,
уметь вежливо себя вести в школе и дома, преодолевать стрессовые ситуации.

Список используемой литературы

Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс - М: просвещение, 1998 - 192стр.
Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей \Под ред Н.П. Майоровой. - СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2002 - 288стр.
Ольгин О. От абрикоса до яблока.- М.: Текст, 1994г
Родионов В.А. Я и другие. Ярославль: Академия развития, 2001г.
Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка. Для учащихся 5-7 классов. Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и К°» 1998г.
Титов С.В. Здравствуй лето! Волгоград: Учитель, 2003г.
Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988 - 191стр