

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

МР Караидельский район РБ

МОБУ Кирзинская СОШ

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей

Шуматбаева И.Р.
[Номер приказа] от
«[31]» [08] [год] г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Гайнетдинова Л.М.
[84] от
«[01]» [09] [2023] г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Камалтдинова Р.Р.
[Номер приказа] от
«[01]» [09] [2023] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Здоровое питание»

для обучающихся 7-9 классов

Кирзя 2023

Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни

до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Общая характеристика программы

Питание играет огромную роль в жизни человека. Исключительное значение питание имеет в период наиболее интенсивных процессов роста и развития всех систем организма детей.

Обучение в школе связано с большими умственными и физическими нагрузками. Для сохранения здоровья и работоспособности школьников в этих условиях необходимо, чтобы получаемая ежедневно пища полностью возмещала то количество энергии, которое учащийся затрачивает в течение суток. Чрезвычайно важно, чтобы школьное питание дополняло, а в некоторой мере и восполняло не всегда качественное питание дома.

Важнейшим фактором здоровья является соблюдение принципов рационального питания. Нерациональное питание негативно сказывается на здоровье и физическом развитии школьника, ведет к нарушению процессов обмена веществ, снижению иммунитета, способствует развитию заболеваний желудочно–кишечного тракта и всего организма. При изучении данного курса учащиеся узнают о здоровом, рациональном питании как основе сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья окружающих. Школьник должен понимать, что такое здоровое питание, что надо есть, как надо есть, зачем надо есть, каковы особенности современного питания.

Большинство родителей осознает важную роль питания для здоровья своих детей, но не достаточно информировано о том, как правильно его организовывать. Бытует мнение, что качество питания зависит от благосостояния семьи. Во многих семьях до сих пор укоренились тенденции и мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям по рациональному питанию. Нередко питание бывает однообразным, строится с учетом лишь одного принципа – удовлетворения вкусов членов семьи. Часто вместо натуральных продуктов используются продукты быстрого приготовления: пельмени, колбасные изделия, чипсы, газированные напитки, генетически модифицированные продукты и т.д. При этом односторонним рационом ребенок не получает достаточного количества пищевых веществ, необходимых для его нормального роста и развития.

Актуальность введения данной программы усиливается данными по увеличению заболеваемости детей болезнями желудочно-кишечного тракта.

Цель программы – формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся, воспитанников в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Программа направлена на формирование (развитие) универсальных учебных действий у обучающихся, воспитанников в соответствии с ФГОС.

Реализация программы предполагает решение следующих воспитательных и образовательных **задач**:

- продолжить развитие представлений и сформировать понятие у обучающихся, воспитанников о значении питания, о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширить знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, сформировать готовность соблюдать эти правила;
- сформировать представления о рациональном питании как о важной составляющей здорового образа жизни, здорового стиля поведения;
- сформировать поведенческие навыки в области правильного питания как составной части здорового стиля жизни;

- сформировать понимание необходимости профилактики поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- сформировать у обучающихся, воспитанников практические навыки по приготовлению кулинарных блюд;
- сформировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, помочь осознать то, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробудить у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширить знания об истории питания и традициях народов, населяющих территорию Самарской области;
- сформировать чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов, населяющих территорию Ростовской области.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей школьных дисциплин. Возможность интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний позволит изучать основы культуры здоровья, культуры питания на различных уроках: окружающего мира и биологии, технологии и физической культуры, истории и литературы, русского и иностранного языков, математики, музыки и изобразительного искусства.

Комплексная общеобразовательная программа направлена на формирование содержания образования обучающихся образовательных организаций и предлагает решить задачи формирования культуры питания как основы здорового стиля жизни на всех ступенях общего образования, зафиксировав их в обязательной части образовательной программы, и части, формируемой участниками образовательного процесса.

В программе отражены теоретические и практические основы современных представлений о культуре питания с учетом взаимосвязи между характером питания, технологией производства пищевых продуктов и здоровьем человека.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: ролевая и деловая игра;
- по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Виды деятельности: познавательная.

Описание места учебного курса

Курс «Основы здорового питания» включает 1ч в неделю, 34 часов за учебный год. Эти занятия отличаются тем, что оценки за выполненные работы не выставляются. Режим занятий по продолжительности составляет 40 минут.

Требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны знать:

-что такое питание, режим питания, пища, питательные вещества, продукты питания, рациональное питание, здоровое питание.

Учащиеся должны иметь представление:

- о продуктах питания, которых следует избегать в употреблении;
- о полезных и вредных воздействиях продуктов питания на организм человека;
- о хранении продуктов питания в домашних условиях;
- о значении питания для роста и развития детского организма.

Учащиеся должны уметь:

- называть и характеризовать продукты питания; -
- соблюдать правила кулинарной обработки;
- соблюдать гигиенические правила хранения и рекомендации по употреблению пищевых продуктов. Помогать родителям в выборе продуктов питания.

Содержание программы для обучающихся 7-9 классов

Программа курса по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся 7-9 классов состоит из 5 тематических разделов:

Введение. Из истории питания

Питание наших далеких предков. Откуда родом наша пища. Происхождение названий. О прошлом вкусных продуктов.

Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Особенности питания современных школьников. Культура здоровья, культура питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твоё здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.

Азбука правильного питания. Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. Голод и аппетит. Веселый арбузник – викторина.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания. Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Здоровые привычки в питании. Несбалансированное питание. Несбалансированность питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.

Рафинированные продукты. Рафинированный сахар. Рафинированная белая мука и продукты из нее. Очищенный белый рис, перловая крупа, хлопья.

Продукты, насыщенные жирами. Копченое мясо, колбасы, сосиски, бройлерные куры.

Отдельные современные кондитерские изделия, содержащие красители, консерванты, газированные напитки и лимонады с вредными добавками.

Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Источники заражения: больной человек, вода, молоко, пищевые продукты, грязные руки, мухи

Пищевые отравления. Причины пищевых отравлений. Первая помощь.

Способы обработки пищи. Варка, сушка, вяление, замораживание, консервирование на конкретных примерах. Особенности применения вида обработки к пищевому продукту.

Способы хранения продуктов питания. Практическая работа №1. Упаковка продуктов питания. Информация, содержащаяся на упаковке. Знакомство с правилами хранения продуктов в домашних условиях.

«Определение срока годности продуктов питания по упаковке пищевых продуктов»

В чем залог твоего успеха Занятие – ролевая игра

Раздел 3. Физиология питания. Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион - это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны.

Питательные вещества и их значения для роста и развития организма. Белки. Жиры. Углеводы. Вода. Витамины. Питательные вещества основных блюд русской кухни.

Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Жирорастворимые и водорастворимые витамины. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипervитаминоз. Микро и макроэлементы, роль в организме человека

Режим питания. Калорийность питания.

Режим питания: завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин. Суточные нормы питательных веществ (работа с таблицами «Суточные нормы питательных веществ», суточные нормы пищевых продуктов)

Рациональное и нерациональное питание. Питание при занятиях спортом и умственным трудом. Характеристика критериев рационального питания: разнообразие, умеренность, режим.

Правила построения рационов питания. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион - это ты

Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию.

Практическая работа №2. «Составление суточного пищевого рациона учащегося 8 класса»

Практическая работа №3. «Составление режима питания учащегося 8 класса»

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов. Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему? Алкоголь и его влияние на здоровье.

Отдельные современные кондитерские изделия, содержащие красители, консерванты, газированные напитки и лимонады с вредными добавками. Соль и соленые продукты: соленые хлебцы, орешки, чипсы. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп.

Продукты, насыщенные жирами: копченое мясо, колбасы, сосиски, бройлерные куры.

Рафинированная белая мука и продукты из нее. Очищенный белый рис, перловая крупа, хлопья.

Кофе натуральный. Тоник. Энергетик. Кола. Фанта.

Раздел 5. Особенности питания населения Ростовской области. Лен для здоровья. Гостеприимство: когда "угощать гостей". Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Ростовской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.

Праздник здорового питания: «Я и здоровое питание!»

Учебно-тематический план

№	№	Название темы	Основное содержание	Кол-во часов	Дата
Введение. Из истории питания.				1	
1.	1.	Питание наших далеких предков.	Питание наших далеких предков. Откуда родом наша пища. Происхождение названий. О прошлом вкусных продуктов	1	05.09
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.				5	
2.	1.	Состояние здоровья современного человека.	Факторы, влияющие на здоровье школьников	1	12.09
3.	2.	Обменные процессы в организме человека	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Особенности питания современных школьников.	1	19.09
4.	3.	Азбука правильного питания.	Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. Пирамида питания Еда и ее влияние на жизнь человека.	1	26.09
5.	4.	Здоровый стиль жизни	Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.	1	03.10
6.	5.	Веселый арбузник	Викторина	1	10.10
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.				10	
7.	1.	Несбалансированность питания и болезни.	Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы.	1	17.10
8.	2.	Рафинированные продукты.	Рафинированный сахар. Рафинированная белая мука и продукты из нее. Очищенный белый рис, перловая крупа, хлопья.	1	24.10
9.	3.	Холестерин. Его роль в организме.	Продукты, насыщенные жирами. Копченое мясо, колбасы, сосиски, бройлерные куры.	1	07.11
10.	4.	Углеводы (сахара) и здоровье.	Отдельные современные кондитерские изделия, содержащие красители, консерванты, газированные напитки и лимонады с вредными добавками.	1	14.11
11.	5.	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	21.11
12.	6.	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.	Источники заражения: больной человек, вода, молоко, пищевые продукты, грязные руки, мухи	1	28.11
13.	7.	Пищевые отравления.	Причины пищевых отравлений. Первая помощь.	1	05.12
14.	8.	Способы обработки пищи.	Варка, сушка, вяление, замораживание, консервирование на конкретных	1	12.12

			примерах. Особенности применения вида обработки к пищевому продукту.		
15.	9.	Способы хранения продуктов питания. Практическая работа №1.	Упаковка продуктов питания. Информация, содержащаяся на упаковке. Знакомство с правилами хранения продуктов в домашних условиях. «Определение срока годности продуктов питания по упаковке пищевых продуктов»	1	19.12
16.	10.	В чем залог твоего успеха	Занятие – ролевая игра	1	26.12
Раздел 3. Физиология питания.				9	
17.	1.	Питание и здоровье	Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека.	1	09.01
18.	2.	Питательные вещества и их значения для роста и развития организма.	Белки. Жиры. Углеводы. Вода. Витамины. Питательные вещества основных блюд русской кухни.	1	16.01
19.	3.	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека.	Жирорастворимые и водорастворимые витамины. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Микро и макро элементы, роль в организме человека	1	23.01
20.	4.	Режим питания.	Калорийность питания. Режим питания: завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин. Суточные нормы питательных веществ (работа с таблицами «Суточные нормы питательных веществ», суточные нормы пищевых продуктов)	1 час	30.01
21.	5.	Рациональное и нерациональное питание. Питание при занятиях спортом и умственным трудом.	Характеристика критериев рационального питания: разнообразие, умеренность, режим.	1 час	06.02
22.	6.	Правила построения рационов питания.	Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион - это ты	1	13.02
23.	7.	Калории пищи и вес человека.	Как привести организм к сбалансированному равновесию.		20.02
24.	8.	Практическая работа №2.	«Составление суточного пищевого рациона учащегося 8 класса»	1 час	27.02
25.	9.	Практическая работа №3.	«Составление режима питания учащегося 8 класса»	1 час	05.03
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.				6	
26.	1.	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни?	Реклама продуктов питания и здоровье. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенно-	1	12.03

			сти питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему? Алкоголь и его влияние на здоровье.		
27.	2.	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему?	Роль семьи, сверстников и общественных тенденций в формировании привычек.	1	19.03
28.	3.	Тонизирующие напитки.	Кофе натуральный. Что содержит кофе? Тоник, кола, фанта, энергетик.		02.04
29.	4.	Биологическая ценность сладостей.	Полезен или вреден сахар? Что интересно знать о шоколаде	1	09.04
30.	5.	Соль в еде и гормоны.	Соль и соленые продукты: соленые хлебцы, орешки, чипсы, кислая капуста. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп		16.04
31.	6.	Поезд здоровья	Игровая программа по ЗОЖ	1	23.04
Раздел 5. Особенности питания населения				3	
32.	1.	Культура здоровья, культура питания человека.	Лен для здоровья. Гостеприимство: когда угощать гостей. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия.	1	07.05
33.	2.	Особенности питания населения	Особенности питания населения Ростовской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.	1	14.05
34.	3.	Итоговое занятие	Праздник здорового питания: «Я и здоровое питание!»	1	21.05
		Итого		34	

Планируемые результаты деятельности участников образовательного процесса по формированию культуры здоровья, культуры питания

ФГОС дошкольного, начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Результаты освоения Программы, являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщенных личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Комплексная образовательная программа направлена на достижение следующих результатов формирования (развития) универсальных учебных действий у обучающихся в со-ответствии с ФГОС: личностные УУД - сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений обучающихся к себе, другим, самому образовательному процессу и его результатам; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью; метапредметные УУД - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями; освоенные обучающимися, воспитанниками на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях; предметные УУД - усвоение обучающимися, воспитанниками конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета; осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры здоровья, культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; усвоение опыта решения проблем, опыта творческой деятельности, ценностей.

Ответственное отношение человека к своему здоровью предполагает и ответственное отношение к пищевому поведению, что в контексте компетентного подхода можно отнести к метапредметным и личностным результатам формирования культуры питания.

Для обучающихся 7-9 классов, основное общее образование, Программа поможет сформировать: **личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования, которые должны отражать сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; **метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования в - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности; **предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры труда; уяснение социологических и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Литература

Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
11. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт.-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.- сосот. Н.Н. Шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.