

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов г.Яранска»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора КОГОБУ СШ
с УИОП г. Яранска
№ 156 от «31» августа 2023 года

Директор КОГОБУ СШ с УИОП
г.Яранска

_____ В.А.Логинов

**Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Основы здорового образа жизни»
для обучающихся 5-8 классов**

Яранск, 2023

Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
3. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цели: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа «Основы здорового образа жизни» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;

- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;

- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»

Класс: 5

Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения	
				факт	план
Здоровое питание (6 часов)					
1	Инструктаж. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	Беседа	1		
2	Здоровая пища для всей семьи	Презентация семейного меню.	1		
3	Я выбираю кашу.	Презентация - беседа. Викторина.	1		
4	«Вредные продукты» - за и против.	Беседа.	1		
5	Составление листовок о здоровом питании.	Практическое занятие	1		
6	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Конкурс-защита листовок о здоровом питании	1		
Здоровый образ жизни (18 часов)					
7	Режим дня – основа здорового образа жизни.	Беседа	1		
8	Составление индивидуального режима дня.	Практическое занятие	1		
9	На зарядку становись.	Игровая программа	1		
10	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой.	1		
11	«Происки колдуна инфекции».	Инсценировка.	1		
12-13	Я презираю сигарету.	Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»	2		
14	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	Тренинг.	1		
15	Глаза - главные помощники человека.	Беседа. Тренинг.	1		
16	Как сохранить улыбку красивой	Беседа	1		

17	Сон – лучшее лекарство.	Беседа.	1		
18	Как закаляться. Обтирание и обливание.	Презентация - беседа	1		
19	Прививки от болезней.	Беседа	1		
20	Как избежать отравлений	Беседа	1		
21-22	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	Беседа. Тренинг	2		
23-24	КВН «Наше здоровье».	Игра	2		
Нравственное здоровье (10 часов)					
25	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	Беседа.	1		
26	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	Беседа	1		
27	Умей себя вести. Уроки этикета.	Практическое занятие.	1		
28	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	Тренинг.	1		
29	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	Викторина. Тренинг	1		
30	Как вести себя в общественных местах.	Беседа. Тренинг.	1		
31	Чем заняться после школы	Беседа	1		
32	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	Беседа	1		
33-34	«Поезд здоровья»	Игровая программа	2		
Итого			34 ч		

Ожидаемые результаты:

Выпускник 5 класса должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

**Календарно-тематическое планирование курса
«Основы здорового образа жизни»
Класс: 6**

Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения	
				факт	план
Слагаемые здоровья (7 часов)					
1-2	Инструктаж. Рациональное питание.	Беседа	2		
3	Активная деятельность.	Практическое занятие по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д.	1		
4	Положительные эмоции.	Ситуативный практикум	1		
5-6	А началось всё с сухомютки.	Доклады обучающихся	2		
7	Ещё раз о витаминах.	Викторина	1		
Здоровый образ жизни (8 часов)					
8	Тренинг «Приветствие солнцу»	Практическое занятие	1		
9	Живи разумом, так и лекаря не надо	Беседа	1		
10	Дорога, ведущая в пропасть	Беседа с элементами дискуссии	1		
11	Курить – здоровью вредить	Беседа	1		
12	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	Беседа.	1		
13	Почему вредной привычке ты скажешь «Нет»	Тренинг	1		
14	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	тренинг	1		
15	КВН «Наше здоровье»	Викторина - игра	1		
Социальное здоровье (7 часов)					
16	Что такое экология? Экология души.	Беседа	1		
17	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	Экологическая игра	1		
18	Мама – слово-то какое!	Сочинение о маме	1		
19-20	Моя семья. Традиции моей семьи	Доклады - презентации	2		
21-22	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	Психологический тренинг	2		
Нравственное здоровье (12 часов)					
23-24	Жизнь без вредных привычек	Ситуативный практикум	2		
25	Умейте дарить подарки.	Беседа	1		
26	Дружбой дорожить умеете.	Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить»	1		
27-28	Законы нашей жизни.	Беседа с элементами проектной деятельности.	2		

29	Правила нашего коллектива	Беседа с элементами проектной деятельности.	1		
30	Что такое конфликт.	Беседа. Тренинг	1		
31	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Занятие-семинар	1		
32	Ваше поведение – это ваше всё!	Ролевая игра.	1		
33-34	Поезд здоровья	Игровая программа	2		
	Итого		34 ч		

Ожидаемые результаты:

Выпускник шестого класса должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.
- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.

Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»

Класс: 7

Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения	
				факт	план
Здоровый образ жизни (9 часов)					
1-2	Инструктаж. Рабочее место и время	Беседа с элементами дискуссии	2		
3	Учись беречь время	Беседа с элементами дискуссии, тест	1		
4-5	Спорт в моей жизни	Сообщения обучающихся	2		
6	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	Практическое занятие	1		
7	Азбука безопасности	Беседа	1		
8	Где чистота, там здоровье!	Беседа	1		
9	Олимпиада	Игра-викторина	1		
Питание – основа жизни (7 часов)					
10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	Викторина	1		

11	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	Презентация	1		
12	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	Беседа с элементами дискуссии	1		
13	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Ситуативный практикум	1		
14	Про еду и не только.	Викторина	1		
15	Умеем ли мы правильно питаться	Беседа	1		
16	Элементы жизни	Викторина	1		
Нравственное здоровье (10 часов)					
17	О друзьях и дружбе	Беседа	1		
18-19	«Нельзя» и «помни»	Беседа с элементами проектной деятельности	2		
20	Шалость или проступок	Беседа с элементами дискуссии	1		
21	Значение ювенальной юстиции	Беседа	1		
22	Совесть – это категория нравственная	Беседа	1		
23	Зависимость. Болезнь. Лекарства .	Беседа	1		
24	Как сказать вредной привычке «нет».	Беседа - тренинг	1		
25-26	В чем залог твоего успеха	Беседа. Ролевая игра	2		
Психическое и социальное здоровье (10 часов)					
27	Как у вас с вниманием?	Беседа - Тестирование	1		
28	Кто там думает левым?	Беседа - Тестирование	1		
29	Умеете ли вы слушать?	Беседа - Тестирование	1		
30	Телевидение ваш друг?	Беседа - Тестирование	1		
31-32	Ваша компания?	Беседа - Тестирование	2		
33-34	Поезд здоровья	Игровая программа	2		
	Итого		34 ч		

Ожидаемые результаты:

Выпускник седьмого класса должен:

- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»
Класс: 8

Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения	
				факт	план
Здоровый образ жизни (8 часов)					
1-2	Инструктаж. История видов спорта	Беседа. Презентация.	2		
3	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	Беседа с элементами проектной деятельности	1		
4	Пьянство или Питье	Занятие - версия	1		
5	Курить здоровье – здоровью вредить!	Антитабачная викторина	1		
6	Тренируем ум	Ситуативный практикум	1		
7	Проверяем свои способности (память, внимание)	Ситуативный практикум	1		
8	Веселый арбузник	Викторина	1		
Культура потребления медицинских услуг (8 часов)					
9	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	Доклады обучающихся	1		
10	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	Беседа с элементами дискуссии	1		
11	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	Беседа	1		
12	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	Деловая игра	1		
13-14	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	Беседа с элементами дискуссии	2		
15	Правила жизни	Беседа с элементами дискуссии	1		
16	Привычки и здоровье	Беседа с элементами дискуссии	1		
Нравственное здоровье (7 часов)					
17	Без друзей не обойтись!	Круглый стол	1		
18	В гостях у народов России	Беседа	1		
19	Права подростка и мировое сообщество	Беседа с элементами проектной деятельности	1		
20	Я и закон	Деловая игра	1		
21	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	Круглый стол	1		
22	Роль эмоций в общении. Мои претензии к	Беседа с элементами	1		

	окружающим.	дискуссии			
23	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Семинар	1		
Психическое и социальное здоровье (13 часов)					
24	Хорошая ли у вас память?	Беседа Тестирование	1		
25	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	Беседа Тестирование	1		
26	Хорошо ли вы выглядите?	Беседа Тестирование	1		
27	Подвержены ли вы чужому влиянию?	Беседа Тестирование	1		
28	Здоровы ли вы душевно?	Тестирование	1		
29	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	Беседа с элементами дискуссии	1		
30	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	Беседа с элементами дискуссии	1		
31	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	Беседа с элементами дискуссии	1		
32	Как сохранить достоинство	Беседа с элементами дискуссии	1		
33-34	Поезд здоровья	Игровая программа по озож	2		
	Итого		34 ч		

Ожидаемые результаты:

Выпускник восьмого класса должен:

- Уметь обратиться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службу экстренной помощи.
- Знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача.
- Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
- Знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств.
- Владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении, на улице.

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.