**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«НОВОАЗОВСКИЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**АДМИНИСТРАЦИИ НОВОАЗОВСКОГО РАЙОНА**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора по УМР Приказ №\_\_\_ от «31» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Онуфриевич

«31» августа 2022 г. Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С. Поляниченко

СОГЛАСОВАНО:

Педагогический совет

Протокол № \_\_\_\_

от «31» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

Валеологической направленности

«Начни с себя»

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации программы: 1 года

 Педагог дополнительного образования

 Гандзешина Наталья Александровна

НОВОАЗОВСК-2022

**Пояснительная записка**

Данная программа соответствует основным принципам государственной политики Донецкой Народной Республики в области образования, изложенным в законодательных актах Донецкой Народной Республики, способствует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, носит гуманистический характер образования, свободного развития личности, где приоритетом общечеловеческих ценностей есть жизнь и здоровье человека.

Программа кружка «Начни с себя» адаптирована и модифицирована. Образовательный процесс данной программы определяют и регламентируют государственные и ведомственные нормативные документы:

- Конвенция о правах ребёнка;

- Конституция Донецкой Народной Республики;

- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;

- Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2017 г. № 832;

- Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 332; и Министерства молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 22.06.2015 г. № 94;

- Концепция формирования здорового образа жизни детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 г. № 815;

- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.08.2015 г. № 370 «Об утверждении стандартов государственной услуги «Предоставление дополнительного образования для детей»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793;

- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. №392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;

- Требования к программам дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392;

- Устав МБУДО «Новоазовский ЦВО»;

- Санитарно-эпидемиологические права и нормативы.

Здоровье детей – самое ценное богатство. Оно создаёт физический, духовный, социальный базис, интеллектуальный и физический потенциал страны. Здоровье детей обусловлено социально и зависит от многих факторов: состояния окружающей среды, условий жизни семьи, в которой воспитывается ребёнок, организации обучения и воспитания. Безусловно, семья закладывает определённые знания и навыки ухода за собой, у ребёнка есть пример родителей (как позитивный, так и негативный). Время, которое дети проводят в школе, также непосредственно влияет на их здоровье. И только компетентный педагог может стать позитивным фактором формирования здоровьесберегающих компетентностей у обучающихся. В наше время вопрос сохранения здоровья занимает одно из первых мест в образовании.

С давних времён люди заботились о своём здоровье, о здоровье детей, используя природные богатства, природные ресурсы. Наблюдая за воздействием воды, солнечных лучей и растений на здоровье, люди старались взять для себя всё самое полезное. Накопленный опыт передавался из поколения в поколение.

**Направленность программы** – валеологическая. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, профилактику негативных явлений в молодежной среде.

Приоритетное направление деятельности кружка – стимулирование творческой активности обучающихся, развитие индивидуальных задатков и способностей, создание условий для их самореализации; формирование навыков здорового образа жизни.

**Новизна.** В данной программе предусмотрена реальная практико-ориентированная деятельность обучающихся по валеологической оценке своего организма, формированию здорового образа жизни воспитанников и системой адаптации в окружающей среде.

При проведении занятий учитываются следующие требования валеологии:

- в ходе занятий исключать все действия, вызывающие отрицательные эмоции;

- требовать от обучающихся выполнения всех санитарно-гигиенических норм на занятиях.

**Актуальность.** Создание данной программы вызвано необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения. Особое место в ней отводится познанию себя, своего «Я», формированию у обучающихся стремления вести здоровый образ жизни.

**Педагогическая целесообразность.** Обучающиеся должны не только знать основные валеологические понятия, уметь рассказывать о закаливании, оздоровлении, укреплении физического здоровья, но и применять знания на практике.

Данная деятельность поможет в решении внутриличностных и межличностных проблем воспитанников.

**Цель программы:** Создание социально-педагогических условий, благоприятных для формирования позитивной мотивации к ведению здорового образа жизни, воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Для достижения цели предусматривается решение таких **задач**:

**Обучающие:**

- формирование системы специальных знаний, умений, навыков, в том числе навыков валеологической культуры;

- внедрение в учебно-воспитательный процесс идеи личностно-ориентированного, дифференцированного, проблемного, диалогового обучения, которое сохраняет уникальность каждого человека;

- популяризация знаний о здоровье человека, воздействии экологических факторов на его состояние и развитие среди участников учебно-воспитательного процесса.

**Развивающие:**

- развитие интереса к валеологии;

- развитие у обучающихся навыков слаженности в работе;

- развивать умение выполнять иммунную гимнастику, зрительные, дыхательные и тактильные упражнения;

- обеспечение условий для свободного творческого интеллектуального развития детей;

- развитие умений применять личный опыт.

**Воспитательные:**

-воспитание трудолюбия, аккуратности, усидчивости, терпения, стремление довести начатую работу до конца, взаимопомощи при выполнении работы;

- воспитание чувства коллективизма, ответственности за порученное дело.

**Отличительные особенности:**

- познавательный материал, в основном дается через игры, экскурсии, наблюдения;

- при проведении занятий по данной программе происходит установление доверительных партнерских отношений;

- программа составлена на основе здоровьесберегающих технологий с включением блоков по валеологии и культуре здоровья;

- дети оказываются активными участниками занятий.

Программа предназначена для обучающихся школ, имеющих начальный уровень знаний по валеологии. Возраст – 9 – 14 лет. Наполняемость группы – 12 обучающихся. Коллектив кружковцев формируется из обучающихся одного или нескольких классов школ.

Организация занятий позволяет учитывать интересы и индивидуальные особенности каждого кружковца. Именно здесь обучающиеся в полной мере раскрываются, общаются в непринуждённой обстановке. Работа в кружке способствует проявлению инициативности. В кружке есть возможность объединять индивидуальную творческую работу каждого обучающегося с коллективной.

**Срок реализации.** Занятия проводятся после уроков в течение 2 часов два раза в неделю. 1 год. В течение года предусматривается проведение 144 часов.

**Формы и режим занятий.** Работа с детьми в кружке способствует валеологическому, эстетическому, экологическому воспитанию и приобщению воспитанников к народным истокам. В основу кружка положены практические занятия, наблюдения. При проведении практических занятий формируются знания о здоровом способе жизни, умения выполнять иммунную гимнастику, соблюдения санитарно-гигиенических требований, правил техники безопасности.

Используются также нетрадиционные формы проведения занятий, создание проблемных ситуаций, поощряется проявление инициативы и самостоятельности со стороны воспитанников.

Педагогические технологии, используемые в обучении:

- личностно-ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к ребёнку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении;

- игровые технологии повышают интерес и активность детей к выполняемой работе;

- технология творческой деятельности;

- технология исследовательской деятельности позволяет развивать у воспитанников наблюдательность, логику, самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении наблюдений.

**Методы обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Словесные** | **Наглядные** | **Практические** |
| Беседа, рассказ, объяснение, викторина, анализ проблемной ситуации | Показ видеоматериалов, презентаций, иллюстраций | Тренинги  |
| Демонстрирование элементов иммунной гимнастики, упражнений для глаз, дыхательных и тактильных упражнений | Иммунная гимнастика, упражнения для глаз, дыхательные и тактильные упражнения |
| Работа с карточками, составление схем |
| Работа с книгой |  | Экскурсии |

**Ожидаемые результаты.**

Обучающиеся **должны знать:**

- о здоровье, его составляющих;

- основные понятия, касающиеся здорового образа жизни;

- о Конвенции о правах ребёнка;

- о Конституции (статьи о праве на жизнь и на охрану здоровья);

- о необходимости контролировать своё поведение в любой ситуации;

- об отражении в народном творчестве отношения к состоянию здоровья человека;

- о важности психоэмоционального равновесия в жизни;

- о необходимости бережно относиться к здоровью.

Обучающиеся **должны уметь:**

- уметь выполнять иммунную гимнастику;

- культурно общаться, правильно вести себя со сверстниками;

- продуктивно использовать своё свободное время;

- бережно относиться к здоровью.

**Способы определения результативности.**

**Виды контроля:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения** | **Цель проведения** | **Формы контроля** |
| **Входной контроль** |
| В начале учебного года | Определение уровня развития детей, их способностей | Беседа, опрос, анкетирование, тестирование |
| **Текущий контроль** |
| В течение учебного года | Определение:- степени усвоения воспитанниками учебного материала;- готовности к восприятию нового материала.Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа, контрольное занятие  |
| **Промежуточный контроль** |
| По окончании изучения темы или раздела, в конце четверти, полугодия | Определение степени усвоения воспитанниками учебного материала.Определение результатов обучения. | Выставка, конкурс, праздник, творческая работа, опрос, самостоятельная работа, контрольное занятие, презентация творческих работ, тестирование, анкетирование |
| **Итоговый контроль** |
| В конце учебного года | Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на ведение здорового образа жизни и дальнейшее изучение валеологических тем. Получение сведений для совершенствования образовательной программы | Выставка, конкурс, праздник, творческая работа, опрос, самостоятельная работа, контрольное занятие, презентация творческих работ, тестирование, анкетирование, зачёт, коллективная рефлексия, самоанализ, педагогический анализ.  |

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы -** обобщающие занятия, оформление выставок работ воспитанников, викторины, контрольное занятие, презентация творческих работ.

**Методическое обеспечение программы** основано на:

- литературе по валеологии, анатомии, здоровому образу жизни;

- методических пособиях для УДО;

- разработанных сценариях массовых мероприятий по здоровому образу жизни и валеологии;

- специальной и художественной литературе по здоровому образу жизни;

- разработанном дидактическом материале.

**Материально-техническое обеспечение программы: з**анятия проводятся в учебном кабинете. На занятиях предусматривается работа с компьютером, мультимедийным оборудованием. Необходимо наличие шкафов, стеллажей для хранения дидактического материала, пособий, тетрадей воспитанников.

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Комплектование группы** | **8** | **-** | **8** |
| **2** | **Вводное занятие** | **2** | **2** | **-** |
| **3**3.13.23.3 | **Я хочу быть здоровым**Я хочу быть здоровым.Дети на дороге.Взрывоопасные предметы – не игрушка! | **6**222 | **3**111 | **3**111 |
| **4**4.14.24.34.44.54.6 | **Составляющие здоровья**Как устроен человек. Личная гигиена.Как сохранить своё здоровье.Я в ответе за своё здоровье.Культура общения и психическое здоровье.Социальное здоровье.Тёмное время суток. Пребывание детей на улице. Чем занять себя вечерами в осенне-зимний период. | **12**222222 | **6**111111 | **6**111111 |
| **5**5.15.25.35.45.55.65.7 | **Как заботиться о своём здоровье**Безопасное поведение.Как защитить себя в непогоду.Режим дня ребёнка.В гостях у Доктора Айболита.Скоро новогодние праздники. Как сделать их весёлыми и безопасными.Закаливание – путь к укреплению здоровья.Осанка. | **18**2224422 | **9**1112211 | **9**1112211 |
| **6**6.16.26.36.46.56.66.76.86.9 | **Мой дом и моя семья**Конвенция о правах ребёнка.Моя семья.Гигиена тела в зимний период.Здоровое питание обучающихся.Лекарства полезные и опасные.Дом, в котором я живу.Правда и неправда.Здоровье и радиация.Игры детей в разные времена. Современные игры детей.  | **24**222244422 | **12**111122211 | **12**111122211 |
| **7**7.17.27.37.47.57.6 | **Работа над собой**Что такое игромания.Правила работы с компьютером.Смехотерапия.Что значит работать над собой для сохранения своего здоровья.Что такое эмоциональное состояние человека.Значение гигиены для физического и духовного здоровья учеников. | **22**244444 | **11**122222 | **11**122222 |
| **8**8.18.28.38.4 | **Отношения между людьми**Низкий поклон матери.Дружба настоящая и ненастоящая.Отношения со взрослыми людьми.Отношения в семье. | **14**2444 | **7**1222 | **7**1222 |
| **9**9.19.29.39.49.59.69.79.89.99.10 | **Поведение и здоровье**ЗОЖ: принципы, правила, компоненты.Взаимосвязь поведения и здоровья человека.Благоприятные и неблагоприятные обстоятельства.Умеешь ли ты работать за столом.Мой дом.Курение и здоровье человека.С любовью к маме.Что такое порядочность человека.Будь чистым и душой и телом.Как заботиться о своём здоровье летом. | **28**2444422222 | **14**1222211111 | **14**1222211111 |
| **10**10.110.210.3 | **Народная мудрость о здоровье**Домашние любимцы и своё здоровье.Устное народное творчество о здоровье человека.Песня – душа народа. | **6**222 | **3**111 | **3**111 |
| **11**11.1 | **Итоговое занятие**Чему научились за год. | **4**4 | **-**- | **4**4 |
| **Всего:** | **144** | **67** | **77** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Комплектование группы.** Набор детей в кружок.
2. **Вводное занятие.** Знакомство с детьми. Информация о работе кружка и правилах его посещения. Вводный инструктаж по технике безопасности.
3. **Я хочу быть здоровым.**

Я хочу быть здоровым. Здоровье и его составляющие. Индивидуальные особенности строения и развития тела.

Дети на дороге. Правила дорожного движения для детей, дорожная разметка, права пешехода и водителя. Опасность при катании на велосипеде и скейте.

Взрывоопасные предметы – не игрушка! Необходимость контролировать своё поведение. Опасность взрывоопасных предметов для жизни и здоровья человека. Понятия «взрывоопасные предметы», «травмы». Правила поведения и техника безопасности при обнаружении взрывоопасных предметов.

1. **Составляющие здоровья.**

Как устроен человек. Личная гигиена. Понятия «органы тела», «личная гигиена»; правила ухода за собой; значение высказывания «чист душой и телом».

Как сохранить своё здоровье. Понятия «заболевание», «профилактика», «иммунная гимнастика»; выполнение профилактических мероприятий; забота о своём здоровье и здоровье окружающих.

Я в ответе за своё здоровье. Практическое занятие – как может здоровый образ жизни объединить людей.

Понятия «психическая составляющая здоровья», «культура общения»; умение руководить своим настроением; позитивные отношения; выражение «держать себя в руках». Культура общения и психическое здоровье. Интеллектуальные занятия для организации досуга; правила общения в коллективе.

Социальное здоровье. Понятия «социальное здоровье», «общественное место», «коллектив»; культура поведения в общественном месте.

Тёмное время суток. Пребывание обучающихся на улице. Чем занять себя вечерами в осенне-зимний период. Поведение в тёмное время суток на улице, общение с незнакомыми людьми, меры безопасности при общении с незнакомыми людьми, правила поведения в случае опасности. Организация досуга.

1. **Как заботиться о своём здоровье.**

Безопасное поведение. Правильное поведение и здоровье, последствия неразумных поступков, самоконтроль при общении в коллективе.

Как защитить себя в непогоду. Профилактика заболеваний, бережное отношение к своему здоровью при необходимости пребывания на улице в непогоду.

Режим дня ребёнка. Понятие «режим дня»; последствия невыполнения режима дня. Ответственность за выполнение режима дня перед самим собой.

В гостях у Доктора Айболита. Понятия «правильное питание», «физическая форма», «малоподвижный образ жизни»; важность чередования видов деятельности, польза и вред пассивного и активного отдыха.

Скоро новогодние праздники. Как сделать их весёлыми и безопасными. Правила поведения во время новогодних праздников, меры безопасности при обращении с легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами.

Закаливание – путь к укреплению здоровья. Понятия «закаливание», «состояние здоровья»; правила закаливания, безопасные приёмы закаливания.

Осанка. Понятие «осанка»; упражнения для формирования правильной осанки. Последствия неправильного отношения к своей осанке.

1. **Мой дом и моя семья.**

Конвенция о правах ребёнка. Понятия «право», «Конвенция о правах ребёнка»; что значит «нарушение прав ребёнка»; ответственность ребёнка за свои поступки.

Моя семья. Поведение в семье, забота о здоровье в семье. Ответственность каждого члена семьи за сохранение благоприятного психологического климата в семье.

Заболеваемость и гигиена тела в зимний период. Профилактика заболеваний и гигиена тела в зимний период. Как уберечься от вирусных заболеваний в семье.

Здоровое питание обучающихся. Понятия «здоровое питание», «культура питания». Польза и вред определённых продуктов питания. Питание дома и не дома.

Лекарства полезные и опасные. Понятия «лекарства», «народные методы лечения», «самолечение»; недопустимость самолечения, выполнение рекомендаций врачей и родителей.

Дом, в котором я живу. Порядок в жилище и на прилегающей территории – один из путей укрепления здоровья; личный вклад в семейные дела.

Правда и неправда. Межличностные отношения, умение дорожить отношениями, влияние неправды на отношения, анализ проблемных ситуаций; отношения в семье.

Здоровье и радиация. Понятия «радиация», «облучение»; опасность и польза радиации. Есть ли в доме радиация.

Игры детей в разные времена. История славянских детских игр.

Современные игры детей. Современные интеллектуальные, компьютерные игры, интернет, социальные сети и подвижные игры, их направленность, культура общения во время игр.

1. **Работа над собой.**

Понятие «игромания»; опасность игромании для воспитанников, негативное влияние игромании на сознание человека.

Правила работы с компьютером, профилактика заболеваний, связанных с работой на компьютере. Выполнение рекомендаций врачей и родителей.

Смехотерапия. Понятие «смехотерапия»; юмор и критика; недопущение конфликтов; юмор уместный и не уместный.

Что значит работать над собой для сохранения своего здоровья. Понятия «самоконтроль», «личный выбор»; небрежное отношение к своему здоровью и его последствия.

Что такое эмоциональное состояние человека. Понятия «эмоции», «эмоциональное состояние»; тренинг по улучшению эмоционального состояния.

Значение гигиены для физического и духовного здоровья воспитанников. Уход за волосами, ногтями, кожей; правильный уход за собой.

1. **Отношения между людьми.**

Низкий поклон матери. Сыновний и дочерний долг и уважение к родителям; проявление своей любви к матери в делах, учёбе.

Дружба настоящая и ненастоящая. Значение дружбы в жизни человека. Корысть и дружба.

Отношения со взрослыми людьми. Умение правильно вести себя со взрослыми, самоконтроль в общении, различие общения с родственниками и с чужими людьми.

Отношения в семье. Понятие «крепкая семья». Отношения взрослых и детей в семье. Благоприятный климат в семье.

1. **Поведение и здоровье.**

Здоровый образ жизни. 10 принципов здорового образа жизни. Основные правила здорового образа жизни. 5 компонентов здорового образа жизни.

Взаимосвязь поведения и здоровья человека. Повторение о связи правильного поведения и здоровья, о последствии неразумных поступков; самоконтроль при общении в коллективе.

Благоприятные и неблагоприятные обстоятельства. Понятия «благоприятные и неблагоприятные обстоятельства»; оценивание и разрешение ситуаций.

Умеешь ли ты работать за столом. Чередование умственной и физической деятельности; правила работы за столом. Последствия нарушения правил работы за столом.

Мой дом, моя семья. Семейные традиции, праздники; основа семьи, уважение друг к другу.

Курение и здоровье человека. Понятия «курение», «курильщик»; негативное влияние курения на здоровье курильщика и окружающих; курение и окружающая среда.

Любовь к маме. Уважение к матери, истинное проявление любви к матери, здоровье матери нужно беречь.

Что такое порядочность человека. Понятия «порядочность», «уважение»; культура общения, анализ ситуаций, умение оценивать своё поведение, общаться.

Будь чистым и душой и телом. Умение общаться, находить компромисс. Что значит «чистота души», «камень за пазухой». Как научиться контролировать свои эмоции.

Как заботиться о своём здоровье летом. Понятия «летнее оздоровление», «витаминизация». Опасности, подстерегающие летом (как физические, так и в отношении питания). Активный летний отдых.

1. **Народная мудрость о здоровье.**

Домашние любимцы и своё здоровье. Понятие «домашние животные (питомцы)». Позитивные и негативные стороны общения с домашними животными. Последствия недобросовестного отношения к животным. Влияние условий содержания животных на здоровье человека.

Устное народное творчество о здоровье человека. Отношение народа к здоровью, высказанное в УНТ, поучительность народной мудрости и применение в жизни.

Песня – душа народа. Благоприятное воздействие песни на здоровье человека, песни с рождения через всю жизнь.

1. **Итоги года.**

Чему научились за 1 полугодие. Подведение итогов работы за год. Тестирование. Оформление альбома (плаката, презентации) «Мы здоровы!»

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Литература для педагогов**

1. Поуль В.С. (ред.), Сафронова Е.Ш., Симонова С.И. и др. Обучение без вреда для здоровья: справочник-практикум руководителя и педагогов школы содействия здоровью. – Д.: 2013. – 290 с.
2. Коллектив авторов. Здоровый способ жизни – философия XXI столетия: материалы Межотраслевой межрегиональной научно-практической конференции 23 апреля 2014 года. – в 2-х томах – Д.: Витоки, 2014. –320 с.
3. Коллектив авторов. Экология и здоровье: материалы областной научно-практической конференции учеников, студентов и учителей 01 марта 2014года. – Д.: Витоки, 2014. – 315 с.
4. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2012 г.— 208 с.

**Литература для родителей**

1. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Здоровье ребенка и его готовность к школе: пособие для родителей.— М.: Просвещение, 2007 г.— 48 с.
2. Харитонова Л. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: книга для воспитателей, учителей и родителей - Р.: Феникс, 2011 г.-192 с.

**Литература для детей**

1. Александрова В. А. Полная энциклопедия детского здоровья. СПб.: «Сова», М.: «Эксмо», 2002.
2. Ален Карр. Легкий способ бросить курить. пер. с англ. – М.: Издательство «Добрая книга», 2008.
3. Барыкин В. Н., Барыкин О. В. Как избавиться от вредных привычек. Самоучитель. – Минск.: ООО «Кузьма», 2001.
4. Волчек Н. М. Современная энциклопедия для девочек. Минск. «Современный литератор», 2001.
5. Емельянова П. Т. Витамины и минеральные вещества: Полная энциклопедия. – СПб.: ЗАО «Весь», 2002.
6. Залоева Л. В. Человек вчера, сегодня, завтра. М.: Астрель АСТ, 2002.
7. Казаринова Н. В., Ткаченко К. Г. Здоровье дарят комнатные растения. СПб.: Нева. 2003.
8. Маркевич В. В. Самоучитель. Как ухаживать за глазами. Минск, «Хервест», 2003.
9. Орлов Б. Н., Галашвили Д. Б. Ядовитые животные и растения СССР. М.: высшая школа. 1990.
10. Рабинович А. М., Рабинович С. а. Школа без наркотиков. СПб.: «Образование – культура». 2002.