

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Засековская основная общеобразовательная школа
УР, Юкаменский район, д. Засеково, ул. Школьная, 9
8(34161) 6-32-21; e-mail: zasekovskaya_oosh@mail.ru

Принято на заседании
педагогического совета № 6
«21» августа 2023 г.



Утверждаю:
директор школы: 
Ипатова О.Л.
Приказ № 61 от «22» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности**

«Мир вокруг нас»

Возраст обучающихся 10-15 лет

Срок реализации 1 год.

Составитель: Балтачева Назия Набиулловна
педагог дополнительного образования.

Засеково 2023 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир вокруг нас» (далее программа) социально-гуманитарной направленности рассчитана на возрастную категорию учащихся среднего школьного возраста (10-15 лет). Программа разработана на основании нормативно – правовых документов.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы в том, что одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Дети 10-15 лет наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащихся подросткового возраста, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Данная программа позволяет систематически вести просветительскую работу, целенаправленно воспитывать установку на здоровый образ жизни, формировать понятие о здоровье, как о жизненной ценности, формировать социальную активность, воздействовать на сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Отличительные особенности программы. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. После каждой темы идет практическая часть, где учащиеся будут сами участниками разработок буклетов, плакатов.

Новизна программы заключается в том, что занятия по программе предполагают не только приобретение учащимися дополнительных знаний, но и развитие их способностей приобретать знания, умений проводить опыты, вести наблюдения. Содержание каждого занятия строится на использовании разных источников информации, включает в себя самостоятельную (индивидуальную или коллективную) работу обучающихся, причем большинство занятий – практикумы. Особое место в программе объединения принадлежит исследовательской деятельности. Предполагается написание исследовательских работ, участие в конкурсах.

Педагогическая целесообразность программы в том, что этот материал в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности детей: они учатся анализировать, сравнивать, понимать причинно-следственные зависимости, наблюдать за изменениями. Участие обучающихся в занятиях кружка открывает широкие возможности для формирования практических навыков работы с разными источниками информации. Коллективная работа над творческими проектами и исследованиями является важным моментом этой деятельности, помогает легче освоить и хорошо запомнить научную информацию, формирует коллектив единомышленников, учит детей общаться со сверстниками, отстаивать свою точку зрения.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации программы 10-15 лет. Набор детей свободный.

Срок реализации данной программы.

Программа рассчитана на один год обучения, разделена на семь разделов и основана на изложении материала в доступной и увлекательной форме.

Один год обучения – 68 часов.

Формы и режим занятий по программе. В соответствии с нормами СанПин занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой), малыми группами (3-4 человек) и индивидуально. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игра (сюжетно-ролевая, логическая), проектная и исследовательская деятельность и т. д.

1.2. Цель и задачи.

Цель: создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей к достижению успеха.

Задачи:

Образовательные:

- формировать целостное представление об окружающем мире и месте в нем человека;
- научить устанавливать простейшие причинно-следственные связи наблюдаемых природных и общественных явлений;
- научить рассуждать, высказывать свою точку зрения, обосновывать ее, делать выводы;

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к окружающей природной и социальной среде;
- развивать навыки анализирующего наблюдения, воображения, сообразительности;
- закрепление и расширение знаний, умений и навыков, полученных в процессе созидательной деятельности.

Воспитательные:

- формирование у учащихся устойчивого осознания необходимости знаний о здоровье, как самом ценном даре, о бережном, грамотном отношении к здоровью, а также среде жизни.
- формировать основы экологической культуры;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать любовь и уважение к близким и окружающим людям (к членам общества).

1.3. Содержание программы. 1.3.1. Учебный (тематический) план

№п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I.	Вот мы снова в школе	8	4	4	Круглый стол
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни		1	1	
1.2	Правила личной гигиены		1	1	
1.3	Физическая активность и здоровье		1	1	
1.4	Как познать себя		1	1	
II.	Питание и здоровье	10	5	5	КВН
2.1	Питание-необходимое условие для жизни человека		1	1	
2.2	Витамины и минеральные вещества		1	1	
2.3	Здоровая пища для всей семьи		1	1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1	1	
2.5	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		1	1	
III.	Моё здоровье в моих руках	14	6	8	Викторина
3.1	Домашняя аптечка		1	1	
3.2	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		1	1	
3.3	Береги зрение смолоду		1	1	
3.4	Сотовый телефон – плюсы и минусы		1	1	
3.5	Экскурсия «Природа – источник здоровья»			2	
3.6	Отдых для здоровья		1	1	
3.7	Мы за здоровый образ жизни		1	1	
IV.	Я в школе и дома	8	4	4	Игра- викторина
4.1	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим		1	1	
4.2	Делу время, потехе час.		1	1	
4.3	Мой внешний вид –залог здоровья		1	1	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?		1	1	
V.	Чтоб забыть про докторов	12	4	8	«Разговор о правильном питании»
5.1	Чтоб болезней не бояться,		1	1	

	надо спортом заниматься				
5.2	Почему нужно чистить зубы		1	1	
5.3	День здоровья «За здоровый образ жизни»			2	
5.4	Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусы		1	1	
5.5	Лекарственные растения – наши помощники		1	1	
5.6	Игра «Советуем литературному герою»			2	
VI.	Я и моё ближайшее окружение	8	4	4	Научно-практическая конференция
6.1	Вредные привычки и их профилактика		1	1	
6.2	Мир моих увлечений		1	1	
6.3	Я и опасность		1	1	
6.4	Школа и моё настроение		1	1	
VII.	Вот и стали мы на год взрослей	8	2	6	Диагностика Книга здоровья
7.1	Опасности летом		1	1	
7.2	Лесная аптека на службе человека		1	1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»			2	
7.4	Итоговое занятие Гордо реет флаг здоровья			2	
	Всего	68	29	39	

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Введение: «Что значит ЗОЖ?»

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» .

Тема 2. Правила личной гигиены

Тема 3. Физическая активность и здоровье

Тема 4. Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости и целебных источниках минеральной воды.

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Витамины и минеральные вещества

Тема 3. Здоровая пища для всей семьи

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Текущий контроль знаний –КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 3. «Береги зрение смолоду».

Тема 4. Сотовый телефон – плюсы и минусы

Тема 5. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 6. Отдых для здоровья

Тема 7. «Мы за здоровый образ жизни» Текущий контроль знаний- викторина

Раздел 4. Я в школе и дома

Социальноодобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. Делу время, потехе час.

Тема 3 Мой внешний вид –залог здоровья

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Текущий контроль знаний - игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Тема 1. Чтобы болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. Почему нужно чистить зубы

Тема 3. День здоровья_«За здоровый образ жизни».

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Тема 5.

Лекарственные растения – наши помощники

Тема 6. Игра «Советуем литературному герою»

Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Вредные привычки и их профилактика Размышление о жизненном опыте

Тема 2 Мир моих увлечений

Тема 3. Я и опасность

Тема 4. Школа и моё настроение

Текущий контроль знаний - итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Опасности летом.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Итоговое занятие Гордо реет флаг здоровья

Итоговый контроль знаний. Диагностика. Составление журнала здоровья.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- Реализация установок здорового образа жизни;
- Сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам.
- Формирование ответственного отношения к природе, осознание необходимости защиты окружающей среды.

Метапредметные результаты:

- Овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- Умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- Способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- Умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Предметные результаты

В ходе занятий внеурочной деятельности школьники должны демонстрировать знания, умения и навыки

- Способность различать научную и паранаучную информацию о влиянии различных факторов на человека и его здоровье.
- Знание экологических и социальных факторов влияющих на здоровье человека.
- Умение описывать влияние экологических и социальных факторов на здоровье человека.
- Умение различать случайные и закономерные влияния экологических факторов на здоровье и работоспособность человека.
- Умение прогнозировать возможные последствия изменения окружающей среды на бытовом уровне.
- Умение объяснять значение и место взаимоотношений человека и природы в материальной и духовной культуре человека.
- Навыки сравнения проблем здоровья у людей разных профессий и социальных групп в зависимости от общекультурных позиций, ценностных установок и ориентации.
- Умение организовывать диалог и находить компромиссы по вопросам оптимизации собственных отношений со средой.
- Проявление активности в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек.
- Понимание важности сохранения здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Овладение навыками здорового образа жизни.
- Повышение уровня общих и специальных знаний и умений по биологии

II. Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график

Режим организаций занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПин.

- 1.Начало учебного года с 1 сентября 2023г.
2. Окончание учебного года 31 мая 2024г
3. Начало занятий: в соответствии с расписанием занятий.

№ п\п	Год обучения	Всего учебных недель	Объем учебных часов	Режим работы
1	1 год обучения	34 ч.	68 ч.	1раз в неделю 2 часа

2.2.Условия реализации программы

2.2.1.Кадровые: Занятия проводит педагог дополнительного образования Балтачева Назиля Набиулловна. Образование высшее, учитель географии и биологии, 1 квалификационная категория, стаж работы - 29 лет.

2.3.Формы аттестации и оценочные материалы.

Оценка качества реализации дополнительной общеразвивающей программы включает в себя промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

В качестве средств контроля успеваемости могут использоваться: устные опросы, тесты, творческие работы. По итогам аттестации выставляется оценка по трехуровневой системе учета успеваемости в ведомости учета знаний учащихся (низкий, средний, высокий).

- низкий (учащийся сумел овладеть менее чем половиной знаний, умений и навыков предусмотренных программой);
- средний (учащийся овладел примерно половиной, предусмотренных программой знаний, умений и навыков);
- высокий (учащийся овладел большей частью или всем объемом знаний, умений и навыков, предусмотренных программой).

2.4. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

2.4.1. Характеристика объединения «Мир вокруг нас».

Деятельность объединения «Мир вокруг нас» имеет социально-гуманитарную направленность.

Количество учащихся объединения «Мир вокруг нас» составляет 8 человек. Из них мальчиков – 4 , девочек- 4 .

Учащиеся имеют возрастную категорию детей от 10 до 15 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2.4.2. Цель, задачи воспитательной работы.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

3. Работа с коллективом учащихся:

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе.

4. Работа с родителями:

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года)
- Оформление информационных уголков для родителей.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Мероприятие	Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1.	Конкурс рисунков, посвященный месячнику безопасности «Безопасность на дорогах», «Знаем правила движения как таблицу умножения»	Укрепление здоровья учащихся, развитие умений сотрудничать в коллективе	сентябрь	
2	Месячник пропаганды здорового образа жизни День здоровья (проведение спортивных праздников, флешмобов, конкурсов, соревнований)	Укрепление здоровья учащихся, развитие умений сотрудничать в коллективе	Октябрь, декабрь, февраль, апрель	
3	Правильное питание.	Укрепление здоровья учащихся	Октябрь-май	
4	Классные часы «Здоровый образ жизни»	Укрепление здоровья учащихся, развитие активной жизненной позиции	ноябрь	
5	Анкетирование учащихся «Отношение подростка к пагубным привычкам».	Формирование у учащихся положительного образа жизни; -формирование активной жизненной позиции подростков;	апрель	
6	Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок «В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков, «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»	Формирование у учащихся положительного образа жизни; -формирование активной жизненной позиции подростков;	В течении года	

Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3. Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поесть в столовой;
- б) поесть не торопясь;
- в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

6. Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.
- в) Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

- а) Возможность отвлечься от забот.
- б) Потеря времени.
- в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

- а) Всегда в одно время.
- б) По настроению.
- в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

- а) Роль болельщика.
- б) Делаете зарядку.
- в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а) танцевали;
- б) занимались спортом;
- в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

- а) Пассивно отдыхаете.
- б) Физически трудитесь.
- в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
- в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

№ вопроса	Вариант ответа		
	А	Б	В
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

- менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;
- 290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;
- более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

Литература для педагога

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.* Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. *Губанов И. А.* Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П.* Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1990. 320 с.
7. *Ермаков Б. С.* Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
8. *Котоусова А. М., Котоусов Н. Г.* Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.
9. *Люк Э. Ягер М.* Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. *Лихарев В. С.* Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. *Михаэль Хамм.* Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. *Рольф Унзорг.* Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. *Степанов В.* Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.
15. *Фёдорова М.З, Кучменко В.С., Лукина Т.П.* Учебное пособие «Экология человека. Культура здоровья» изд. Центр «Вентана-Граф» 2014 год.-142с.