

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №103 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

400062 г. Волгоград, пр-кт Университетский,88
ОКПО 22361773 ОГРН 1023404244181
ИНН/КПП: 3446501497 / 344601001

Тел. (8442) 46-22-69
e-mail: mou_103@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
протокол №1
от «28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНА
Старший методист
 Н.В. Лободина
«29» августа 2019г.

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ
приказом МОУ СШ №103
от «29» августа 2019г.
Г.А. Ильина



**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности «ЗОЖик»**

Возраст учащихся 6,5-7 лет.

Срок реализации – 36 часов

*Составитель:
Лободина Наталья Викторовна
учитель начальных классов*

1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности социальной направленности «ЗОЖик» составлена на основе программы дополнительного образования «Моё здоровье», разработанной сотрудниками кафедры коррекционной педагогики и здоровьесформирующего образования Волгоградской государственной академии повышения квалификации и переподготовки работников образования В.Н. Анненковым, А.Г. Мастеровым, Ю.В. Науменко, В.В. Чубаренко под руководством заведующего кафедрой, д-р пед. наук, проф. Ю.В. Науменко.

Предлагаемый вариант программы направлен на:

- создание базовых основ образованности и решение задач формирования общей культуры учащегося, расширение его знаний о мире и о себе;
- удовлетворение познавательного интереса и расширение информированности учащихся по вопросам здоровьесбережения;
- оптимальное развитие личности на основе педагогической поддержки индивидуальности учащегося в условиях специально организованной образовательной деятельности;
- накопление учащимися социального опыта и обогащение навыками общения и совместной деятельности в процессе освоения программы.

Актуальность программы заключается в том, что здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. Если мы научим с самого раннего возраста ребенка 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. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать данную программу 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.

Отличительной особенностью программы является:

- развитие общей культуры, а также познавательной, физической, социальной, творческой активности личности учащегося;
- развитие мобильности и адаптируемости личности младшего школьника

Основа данной программы внеурочной деятельности – интеграция различных знаний естественных дисциплин. Особое внимание уделяется реализации целостного подхода к процессу обучения и воспитания младших школьников. Программа опирается на начальный образовательный уровень детей. Во время занятий формируется первоначальное представление о здоровом образе жизни на примере изучения тем о его составляющих компонентах (двигательная активность, режим дня, здоровое питание, отказ от вредных привычек). Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Цель и задачи реализации данной Программы:

Основная цель курса – научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта.

Задачи курса

- формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать представления о взаимовлиянии различных видов здоровья человека; о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья; об

оздоровительном влиянии природы на человека; о негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека

- привить понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- мотивировать на выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение режима дня;
- прививать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- развивать познавательную активность младших школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся; развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развивать умение проводить самостоятельные наблюдения.
- воспитывать у младших школьников потребность к здоровому образу жизни.

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Режим, формы проведения занятий

Занятия проводятся с детьми 1 класса 1 раз в неделю, всего 36 часов (включая каникулярное время) в течение года.

Эффективность занятий по курсу в значительной степени зависит от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе. «ЗОЖик» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр видеороликов.

Программа предусматривает разнообразие форм, методов, приемов и средств организации учебного процесса.

По своей структуре **занятия** состоят из следующих частей:

- актуализация имеющегося опыта и житейских знаний (в этой части применяются различные психологические упражнения» в том числе «мозговой штурм», а также аудиоматериалы);
- формирование новых представлений (осуществляется с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы);
- отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», выполнение проектных и исследовательских работ, а также другие способы решения проблемных ситуаций);
- осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу» и другие).

Занятия состоят из теоретической и практической частей. Применяются групповые и индивидуальные формы работы.

Рекомендуемая структура занятия:

- I. Организационный момент (проблемное задание, игры-петешествия);
- II. Основная часть (проведение исследования, чтение научной литературы, просмотр фильма, презентации);
- III. Практическая часть (составление схем, таблиц, ролевые игры,);
- IV. Закрепление изученного материала (проведение экологических игр, решение кроссвордов, ребусов, чтение и анализ сказок);
- V. Рефлексия. Итог занятия.

Основные направления содержания деятельности.

- беседа с проблемными вопросами;
- объяснительная беседа с использованием наглядного материала;
- рассказ с последовательным объяснением;

- самостоятельная работа обучающихся;
- практическая работа по определению объектов;
- работа с книгой, научно-популярной литературой;
- дидактические игры;
- театральные представления, праздники.

Имеется в наличии методическая литература для педагога и необходимая художественная литература для детей.

Оценка результатов освоения программы осуществляется:

- диагностикой знаний в процессе собеседований;
- тестированием;
- организацией викторин, конкурсов, выставок, утренников, творческих проектов, КТД.

2. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе:	
			теоретические	практические
1	Раздел 1. Самопознание: Кто Я есть?	4	2	2
2	Раздел 2. Самопознание: Я и другие.	4	2	2
3	Раздел 3. Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний.	4	2	2
4	Раздел 4. Питание и здоровье.	10	4	6
5	Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.	5	3	2
6	Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг	6	3	3
7	Раздел 7. Духовное здоровье.	3	2	1
	Всего	36	18	18

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	количество часов	дата	
			План.	факт
	Раздел 1. Самопознание: Кто Я есть?			
1	Что такое здоровье?	1		
2	Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение.	1		
3	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	1		
4	Практическая работа на проведение физиологических измерений: частота пульса.	1		
	Раздел 2. Самопознание: Я и другие.			
5	Поведение на улице и в общественных местах.	1		

6	Правила личного общения. Дружба.	1		
7	Правила поведения с незнакомыми людьми.	1		
8	Творческая игра: «Я и другие».	1		
	Раздел 3. Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний.			
9	Строение, типы волос. Уход за волосами.	1		
10	Гигиенические средства ухода за волосами.	1		
11	Правила личной гигиены.	1		
12	Праздник: «В гостях у Айболита!».	1		
	Раздел 4. Питание и здоровье.			
13	Питание - основа жизни.	1		
14	Самые полезные продукты. Рацион семьи.	1		
15	Как правильно есть.	1		
16	Гигиена питания.	1		
17	Закон питания – ешь в меру.	1		
18	Рационально питайся - завтракай не стесняйся.	1		
19	Секреты обеда.	1		
20	Каша – пища наша.	1		
21	Плох обед, коли хлеба нет.	1		
22	Мероприятие: «Хлеб – всему голова».	1		
	Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.			
23	Безопасное поведение на дороге.	1		
24	Уличный травматизм.	1		
25	Сигналы регулирования дорожного движения.	1		
5.4	Безопасное поведение на улице.	1		
26	Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья.	1		
	Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг			
27	Где лечиться?	1		
28	Поликлиника.	1		
29	Врачи-специалисты.	1		
30	Вызов врача на дом.	1		
31	Больница, показания для госпитализации.	1		
32	Конкурс: «Мы здоровыми растём!».	1		
	Раздел 7. Духовное здоровье.			
33	Что такое духовность?	1		
34	Связь духовности и здорового образа жизни.	1		
35	Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека.	1		
	Всего		36	

Содержание программы

Раздел 1. Самопознание: Кто Я есть? (4 ч)

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Гомеостаз – условная норма состояния организма. Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их

функциональное предназначение; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувства, образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений.

Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы существования организма. Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального).

Формы занятий: практикум, урок-игра, урок-путешествие.

Методы и приёмы проведения занятий: игровой (внесение игрового персонажа, сюрпризные моменты); наглядный (таблицы, схемы,); практический (опыты); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: экология, организм, экологические связи, экосистема.

Раздел 2. Самопознание: Я и другие (4 ч)

Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила личностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций, и снятию эмоционального напряжения.

Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом.

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия в группе (диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство). Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Ролевые позиции в семье. Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения.

Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения. Конфликты с учителями, способы их разрешения.

Тренинг позитивного общения и взаимодействия.

Формы проведения занятий: практикум, ролевая игра, урок-игра, мысленное путешествие в группу(знакомство с 3-4 конкретными случаями по выбору учителя и обучающихся).

Методы и приёмы проведения занятий: игровой (внесение игрового персонажа, сюрпризные моменты); наглядный (таблицы, схемы,); практический ; словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: самооценка, межличностное общение, личность, группа, конфликты.

Раздел 3. Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (4 ч)

Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь частоты, здоровья и эстетики.

Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены).

Гигиена зрения (устройство глаза, риски нарушения зрения, профилактическая гимнастика, режим работы за компьютером и просмотр теле и видео передач, режим питания и витаминизация).

Гигиена труда и отдыха (периоды изменения работоспособности, режим дня, признаки утомления). Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные). Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа; практические занятия в помещении, игровые формы (игры ; игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы и др., сюжетно-ролевые игры).

Методы и приёмы проведения занятий: игровой (внесение игрового персонажа, сюрпризные моменты); наглядный (таблицы, схемы); практический (опыты); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: гигиена, витаминизация, эпидемия, инфекционные заболевания.

Раздел 4. Питание и здоровье (10 ч)

Питание - основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. Режим питания. Самые полезные продукты. Профилактика гриппа и авитаминоза. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа с демонстрацией иллюстративного ; игровые формы (игры с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы и др., сюжетно-ролевые игры).

Методы и приёмы проведения занятий: практическая работа; игровой; наглядный (таблицы, схемы, символы); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: авитаминоз.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (5 ч)

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая медицинская помощь.

Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами.

Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Правила поведения. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа с демонстрацией иллюстраций, игровые формы.

Методы и приёмы проведения занятий: практическая работа; игровой; наглядный (таблицы, схемы, символы); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: электротравмы, экстремальная ситуация.

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (6 ч)

Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа с демонстрацией иллюстративного материала; игровые формы (игры с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы и др., сюжетно-ролевые игры).

Методы и приёмы проведения занятий: практическая работа; игровой; наглядный (таблицы, схемы, символы); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: поликлиника, специалисты, медицинские услуги.

Раздел 7. Духовное здоровье (3 ч)

Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни. Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни.

Этикет – история и современность. Его значение для здоровья человека.

Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей. Музыка и здоровье. Растение, животные и человек. Природа и здоровье человека. Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека.

История и культура Царицына, Сталинграда и Волгограда. Социально-культурные традиции и памятники современного города как источник духовного здоровья человека.

Формы проведения занятий: теоретические – беседа с демонстрацией иллюстративного материала, практические занятия в помещении, игровые формы (игры с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-состязания, конкурсы и др., сюжетно-ролевые игры).

Методы и приёмы проведения занятий: практическая работа; игровой; наглядный (таблицы, схемы, символы); словесный (беседы, рассказ учителя, вопросы поискового характера, чтение научной литературы).

Понятийный аппарат: духовность, национальные праздники, этикет, история и культура.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

После изучения раздела «Самопознание: Кто Я есть?» обучающийся:

- умеет осуществлять простейшие физиологические измерения (частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию);
- имеет представление о собственной физической норме и умеет различать отклонения от нее?
- понимает индивидуальные особенности строения тела;
- может соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок и отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим;
- доброжелательно относится к физическим недостаткам других людей.

После изучения раздела «самопознание: «Я и другие» обучающийся:

- умеет представлять себя в выгодном свете;
- умеет аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями;
- обладает базовыми навыками позитивного общения (умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор);
- умеет критиковать, хвалить и принимать похвалу с учетом ситуации взаимодействия;
- умеет распознать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия;
- понимает природу индивидуальных переживаний;
- принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения;
- понимает необходимость избегания форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни, и обладает соответствующими приемами поведения;
- занимает активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.

После изучения раздела «Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний» обучающийся:

- имеет навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях;
- умеет подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами;

- умеет выбрать зубную щетку, зубную пасту с учетом индивидуальных особенностей;
- умеет пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели и др.);
- знает о необходимости один раз в 3 месяца менять щетку и пасту и посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.

После изучения раздела «Питание и здоровье» обучающийся:

- знает основные группы пищевых продуктов и умеет составить индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;
- знает какие овощи и фрукты, аптечные препараты повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям и способствуют профилактике авитаминоза;
- умеет избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья.

После изучения раздела «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» обучающийся :

- обладает автоматизированными стереотипами поведения на улице (наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин (особенно во время дождя));
- умеет безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переходах, используя не только зрение, но и слух;
- понимает свою персональную ответственность на улице;
- имеет критическое отношение к поведенческим рискам на дороге;
- умеет оказать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.

После изучения раздела «Культура потребления медицинских услуг» обучающийся:

- умеет спланировать свою жизнедеятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов;
- умеет снимать утомления с органов зрения, слуха;
- обладает и может использовать большой арсенал различных видов двигательной активности и расслабления (физкультминутки, физкультпаузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксацию, минутный отдых);
- умеет вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях;
- обладает сформированными навыками поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового;
- имеет четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционные заболевания;
- умеет правильно обращаться за плановой и экстренной медицинской помощью;
- знает минимальный набор лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача, при различных недомоганиях (при эпизодической головной боли, повышенной температуре и др.) и умеет правильно их использовать.

После изучения раздела «Предупреждение употребления психоактивных веществ» обучающийся:

- обладает сформированным устойчивым представлением о том, что «легальные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные»;
- обладает необходимыми навыками отказа от приема психоактивных веществ в группе;
- обладает устойчивой сформированной точкой зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение, как сложно излечимые заболевания;

- знает алгоритм поведения в экстремальных ситуациях общения с наркоманами и пьяницами;
- владеет элементарными навыками самообороны.

После изучения раздела «Духовное здоровье» обучающийся:

- обладает представлением о здоровье и здоровом образе жизни как сложных социокультурных феноменах;
- знает особенности русского национального образа здоровья и условия его формирования;
- умеет получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и в искусстве;
- понимает необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека;
- осознает необходимость соблюдения этикета в общении с людьми и обладает соответствующими умениями.

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 №373
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
4. Письмо Минобрнауки №03-296 от 12 мая 2011 г. «Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»

Учебная литература и другие информационные ресурсы для преподавателей:

1. Витамины круглый год. Воробьев Ф.И.
2. Питание и здоровье. Воробьев Ф.И.
3. Слагаемые здоровья. Гуревич М.М. Диетолог отвечает на вопросы.
4. Здоровье детей. Ицкова А.И. Наш быт глазами врача.
5. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьников.
6. Популярная медицинская энциклопедия.
7. Учебник ОБЖ 11 класс.
8. Энциклопедия лечебных овощей.
9. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. – СПб.: МСМХС, 1998.
10. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – СПб.: Союз, 1997.
11. www.mednovosti.ru
12. www.inopressa.ru
13. <http://bio.1september.ru/articlef.php?ID=200700601>

Рекомендуемая литература для обучающихся:

1. Иванова, Т.Н. Лесная кладовая / Т.Н. Иванова, Л.Ф. Путинцева. — Тула: Приок. кн. изд-во, 1993.
2. Муроx, В.И. Целебные напитки / В.И.Муроx, Л.И. Сокольников. — 2-е изд. — Минск: Пoлымя, 1986. — 158 с.
3. Муроx, В.И. Наш зеленый исцеляющий друг / В.И. Муроx, Л.И. Стекольников. — Минск: Ураджай, 1987.
4. Пекелис, ВД. Как найти себя: энциклопедия в двух книгах, которая поможет тебе стать сильнее, умнее, лучше / В.Д. Пекелис. — Минск: Юнацтва, 1989.
5. Сотников, В.Ф. Кладовая здоровья: альбом / В.Ф. Сотников. — М.: Лесная промышленность, 1985.
6. Царфис, П.Г. В союзе с природой / П.Г. Царсрис. — М. : Мол. гвардия.