**Министерство образования и науки Республики Ингушетия**

**ГАОУ «Гимназия №1 г. Назрань»**

**Федеральный проект «Успех каждого ребенка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  на заседании МО  Протокол №1  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | **«Рассмотрено»**  на заседании  педагогического совета  Протокол №1  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. | **«Утверждаю»** директор гимназии №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Б.Парагульгов    «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**Рабочая программа дополнительного образования**

**«Человек и здоровье»**

**Направленность:** естественно-научная

**Уровень программы:** стартовый

**Возраст учащихся:** 13-17 лет (8-11 кл.)

**Срок реализации:** 1 год (68 часов)

**Составитель:** Гаракоева Заира Хусеновна,

педагог дополнительного образования

**2020-2021 учебный год**

**Пояснительная записка**

Курс анатомии и физиологии человека занимает особое место при изучении биологии в школе. Это обусловлено высокой степенью значимости предлагаемой информации для повседневной жизни каждого человека, повышенным интересом обучающихся к данному разделу. Тем не менее, в рамках школьной программы учитель постоянно сталкивается с дефицитом времени, необходимого для формирования элементарных практических умений, касающихся изучения особенностей человеческого организма и профилактики заболеваний.

Тело человека – это сложное и восхитительное образование, анатомия которого интересна не только учёным и медикам. Произошедшая в последние десятилетия популяризация естественно – научных знаний, признание альтернативной медицины, привели к повышению интереса человека к вопросу о том, как устроен наш организм. Этим объясняется актуальность курса «Человек и здоровье».

Изучение элективного курса основывается на знаниях учащихся, полученных на уроках биологии в 5-10 классах средней школы. Он рассчитан на учащихся, которым анатомические знания нужны не только для расширения кругозора, эрудиции, подготовки к поступлению в высшие учебные заведения, но и для осознанного изучения и понимания жизненных функций собственного организма.

**Цель данного курса**: 1).Создание мотивационной основы для осознанного выбора естественно-научного профиля обучения выпускниками основной школы

2).Формирование у учащихся устойчивого интереса к анатомии и физиологии в процессе познавательной и творческой деятельности.

**Основные задачи курса***:*

• расширить предметные знания школьников о строении и функциях человеческого организма;

• углубить знания учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека;

• способствовать повышению интереса обучающихся к самопознанию;

• продолжить освоение умений, связанных с контролем за деятельностью своего организма;

• продолжить формирование навыков исследовательской деятельности в области естественных наук;

• способствовать развитию информационно-коммуникативной культуры учащихся (использование различных источников информации, сотрудничество при работе в группах, ведение дискуссии, представление докладов и результатов исследований);

• продолжить формирование валеологической грамотности, ценностного отношения к здоровью.

**В результате изучения курса учащиеся должны знать:**

-основные понятия, связанные со строением и функционированием

организма человека;

- методы проведения научных исследований, применяющиеся при изучении анатомии и физиологии человека;

- качественные и количественные показатели, характеризующие функциональное состояние организма человека;

- правила здорового образа жизни.

- правила оказания первой помощи постадавшему

- правила проведения внутривенных и внутримышечных инъекций

**Учащиеся должны уметь:**

- проводить самонаблюдение и оценивать некоторые функциональные

параметры своего организма;

- проводить эксперименты, связанные с изучением строения, функций

и возможностей организма человека, анализировать, обобщать собранные

данные, представлять результаты;

- объяснять взаимосвязь между состоянием здоровья и образом жизни;

- получать знания о строении организма человека самостоятельно путем работы с различными источниками информации;

- соблюдать правила работы в парах, группах;

- участвовать в беседах, дискуссиях, корректно отстаивать свою точку

зрения, выслушивать мнение товарищей;

- готовить письменные и устные отчеты о результатах исследовательской деятельности.

- оказать первую помощь пострадавшему

**Результаты обучения**

**Личностные:**

• формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию, самообучению на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования;

• знание основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий;

• формирование ценностного отношения к собственному психологическому здоровью и толерантного отношения к окружающим;

• формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение собственного организма;

• формирование способности к конструктивному повседневному и деловому общению; овладение приемами саморегуляции в стрессовых ситуациях, развитие умения творчески преодолевать конфликты;

• формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, педагогами;

• формирование универсальных учебных действий; развитие творческого мышления учащихся.

**Метапредметные:**

• овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, проводить эксперименты, описывать и анализировать полученные данные, делать выводы из исследования;

• умение соотносить свои действия с планируемыми, осуществлять самоконтроль, коррекцию своих действий в соответствии с изменившейся ситуацией;

• умение организовывать совместную деятельность в рамках учебного сотрудничества, работать индивидуально и в группе; умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• развитие навыков прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса;

• формирование умений работать с различными источниками информации: печатными изданиями, научно-популярной литературой, справочниками, Internet, формирование ИКТ-компетенции;

• развитие умения анализа статистических данных, их обработки, составления диаграмм, таблиц, схем;

• формирование навыков адекватного использования речевых средств в ходе ведения дискуссии, аргументированного отстаивания своей точки зрения; развитие коммуникативных качеств личности школьников, навыков совместной деятельности в коллективе.

**Предметные:**

- формирование и систематизация знаний учащихся об особенностях строения и функционирования человеческого организма.

- формирование знаний о органах и системах органах своего организма.

- овладение приёмами коммуникации; развитие у школьников конструктивных способов взаимодействия в социуме;

- овладение учащимися методами биологической науки (наблюдение, проведение простейших исследований, постановка экспериментов и объяснение их результатов).

- формирование знаний о валеологии

Занятия в рамках курса «Человек и здоровье » имеют практическую направленность, лекционную форму занятий.

Специфическим для данного курса по выбору является метод самонаблюдения. Он заключается в проведении наблюдений и простейших опытов над собственным организмом. Самонаблюдение может проводиться в классе и дома. Например, исследование индивидуальных особенностей оценки степени утомления. Метод самонаблюдения способствует повышению интереса к исследованию своего организма, его состояния и возможностей.

Частично-поисковый метод используется при проведении дискуссий, обсуждении результатов работ. Усвоение знаний и умений происходит путем аналитической деятельности, интеллектуального поиска. Вопросы для обсуждения подбираются так, чтобы ученики имели возможность дать оценку, сделать самостоятельное заключение, вывод.

Сопоставление строения организма человека и возможной патологии.

Успешность изучения курса зависит от форм организации познавательной деятельности учащихся. Индивидуальная деятельность, позволяющая учесть особенности ребенка, используется при выполнении самонаблюдений, некоторых исследовательских и практических работ.

Фронтальная форма организации познавательной деятельности предполагает одновременное выполнение общих заданий всеми учащимися.

Групповая форма работы, а также работа в парах постоянного состава уместна при проведении большинства практических работ. В процессе совместной работы реализуется потребность школьников в общении, в предъявлении своих знаний, совершенствуется умение формулировать и отстаивать свою точку зрения. Все это способствует развитию информационно-коммуникативной культуры учащихся.

**Формы проверки знаний и умений учащихся включают:**

• текущий контроль

• тематический контроль

• зачетный практикум

• обобщающий (итоговый) контроль в форме презентации результатов

проведенных исследований.

**Содержание курса.**

**Введение**. История развития науки анатомии как части биологии, методы изучения. Методы изучения организма человека . Витрувианский человек. Узнай себя. Можно ли сравнить меня с Аполлоном или немного о гармонии.

**Опора и движение. Скелет человека.**Опора и движение организма. У истоков изучения скелета. Общий план скелета человека и животных. Части костного аппарата. Строение костей. Виды костей. Переломы. Основные виды переломов. Практическая работа №1. Оказание первой помощи при переломах. Иммобилизация конечностей.

Пропорции тела. Рост человека. Практическая работа № 2 . Определение пропорциональности телосложения. Суставы. Строение суставов. Вывих.

Практическая работа № 3. Освоение навыков формирования правильной осанки, походки, посадки за партой. Скелет человека в будущем. Два вида мышц. Гладкие мышцы. Мышцы скелета. Работа мышц нашего тела. Утомление и отдых. Практическая работа № 4. Оценка степени утомления.

**Анализаторы:** Строение зрительного анализатора. Движение глазных яблок. Стереоскопическое зрение. Оптические иллюзии. Заболевания органа зрения, восстановление зрения.

Вкусовые и обонятельные анализаторы. Химическая природа чувств. Особенности обонятельной памяти человека. Дегустаторы.

Слуховой анализатор. Как звуки становятся слышимыми. Осязание. Загадки болевых ощущений.

Практическая работа №1:Определение слепого пятна сетчатки глаза и изучение аккомодации глаз.

Практическая работа №2: Вкусовое и обонятельное распознавание знакомых веществ.

Практическая работа №3: Определение остроты восприятия ощущений различных участков тела.

**Внутренняя среда организма**. Кровь. Красные клетки крови. Защитные свойства крови. « Людской мор» Что такое иммунитет? Великая сила иммунитета. И. Мечников- рыцарь борьбы с болезням. Антибиотики. Восполнение потерь крови. Совместимость и несовместимость. Группы крови.

Практическая работа №1. Приготовление препарата « мазок крови »

Практическая работа №2. Определение группы крови и резус-фактора

**Кровеносная система человека.** Строение сердца.Кровообращение. Предыстория главного открытия. Биография В.Гарвея. Движение крови в сосудах. Давление крови.

Практическая работа № 1. Измерение артериального давления. Сердце. Работоспособность сердца. Болезни и лечение сердца.

Практическая работа №2. Внутривенные и внутримышечные инъекции

**Органы дыхания.** Строение системы органов дыхания.Дыхание. Как надо дышать. Лабораторная работа № 1. Определение продолжительности задержки дыхания в покое и после дозированной нагрузки. Вред курения.

Практическая работа №1. Определение ОФВ спирометром

Заболевания системы органов дыхания.

**Пищеварение.** Строение пищеварительной системы. Пищеварение. Измельчение пищи. Зуб- живой орган. Желудок. Печень. Поджелудочная железа. Гигиена питания. Десять модных диет или как правильно питаться . Практическая работа № 1. Составление суточного рациона. Витамины. Забытое открытие Н.И. Лунина.

**Кожа. Кожные заболевания. Гигиена кожи.**Кожа. Кожные заболевания. Гигиена кожи.

**Нервная система человека**. Нервная система. Строение и функции спинного и головного мозга. Творцы науки о мозге. Рефлексы. Строение черепа с выходом 12 пар черепно-мозговых нервов. Заболевания нервной ситемы.

**Высшая нервная деятельность**. Мой темперамент и характер.

Практическая работа № 1. Изучение типов темперамента и характера школьников.

Как стать и остаться здоровым или что такое ЗОЖ Т Тест «Что я знаю и чего не знаю?»

**Помощь пострадавшим и эвакуация больных**

**Ожоги:** Виды ожогов. Степени ожогов. Первая помощь.

**Отравления:** Отравляющие вещества. Клиника отравления.

Помощь при отравлении.

**Солнечный удар.**

**Тепловой удар.**

**Аптечка первой медицинской помощи.**

**Тематическое планирование**

**Содержание учебного предмета**

**Основные виды учебной деятельности обучающихся**

***Введение – 2 часа***

История развития науки анатомии как части биологии, методы изучения. Методы изучения организма человека . Витрувианский человек. Узнай себя. Можно ли сравнить меня с Аполлоном или немного о гармонии.

***Опора и движение. Скелет человека – 12 часов***

Опора и движение организма. У истоков изучения скелета. Общий план скелета человека и животных. Части костного аппарата. Строение костей. Виды костей. Переломы. Основные виды переломов. Практическая работа №1. Оказание первой помощи при переломах. Иммобилизация конечностей.

Пропорции тела. Рост человека. Практическая работа № 2 . Определение пропорциональности телосложения. Суставы. Строение суставов. Вывих.

Практическая работа № 3. Освоение навыков формирования правильной осанки, походки, посадки за партой. Скелет человека в будущем. Два вида мышц. Гладкие мышцы. Мышцы скелета. Работа мышц нашего тела. Утомление и отдых. Практическая работа № 4. Оценка степени утомления.

**Анализаторы-10ч**

Строение зрительного анализатора. Движение глазных яблок. Стереоскопическое зрение. Оптические иллюзии. Заболевания органа зрения, восстановление зрения.

Вкусовые и обонятельные анализаторы. Химическая природа чувств. Особенности обонятельной памяти человека. Дегустаторы.

Слуховой анализатор. Как звуки становятся слышимыми. Осязание. Загадки болевых ощущений.

Практическая работа №1:Определение слепого пятна сетчатки глаза и изучение аккомодации глаз.

Практическая работа №2: Вкусовое и обонятельное распознавание знакомых веществ.

Практическая работа №3: Определение остроты восприятия ощущений различных участков тела.

.

***Внутренняя среда организма – 5 часов***

Кровь. Красные клетки крови. Защитные свойства крови. « Людской мор» Что такое иммунитет? Великая сила иммунитета. И. Мечников- рыцарь борьбы с болезням. Антибиотики. Восполнение потерь крови. Совместимость и несовместимость. Группы крови.

Практическая работа №1. Приготовление препарата « мазок крови »

Практическая работа №2. Определение группы крови и резус-фактора

Групповая и фронтальная работа, анализ выступлений, обсуждение данных тем. Анализ схем, таблиц. Просмотр презентаций, видеороликов. Защита докладов.

***Кровеносная система человека - 6 часов.***

Кровообращение. Предыстория главного открытия. Биография В.Гарвея. Движение крови в сосудах. Давление крови. Практическая работа № 1. Измерение артериального давления. Сердце. Работоспособность сердца. Болезни и лечение сердца.

Защита сообщений, докладов. Выполнение практической работы. Анализ схем, таблиц

***Органы дыхания – 5 часа***

Строение системы органов дыхания.Дыхание. Как надо дышать.

Лабораторная работа № 1. Определение продолжительности задержки дыхания в покое и после дозированной нагрузки. Вред курения.

Практическая работа №1. Определение ОФВ спирометром

Заболевания системы органов дыхания.

Выступление с докладами, обсуждение выступлений, работа в парах.

***Пищеварение – 8часа***

Строение пищеварительной системы. Пищеварение. Измельчение пищи. Зуб- живой орган. Желудок. Печень. Поджелудочная железа. Гигиена питания. Десять модных диет или как правильно питаться . Практическая работа № 1. Составление суточного рациона. Витамины. Забытое открытие Н.И. Лунина.

Выступление с докладами. Анализ схем. Таблиц. Выполнение практической работы. Составление суточного рациона, работа в парах.

***Кожа. Кожные заболевания. Гигиена кожи. – 3часа***

Кожа. Кожные заболевания. Гигиена кожи.

выступление с докладами, анализ и обсуждение выступлений.

***Нервная система человека – 5 часов***.

Нервная система. Строение и функции спинного и головного мозга. Творцы науки о мозге. Рефлексы. Строение черепа с выходом 12 пар черепно-мозговых нервов. Заболевания нервной ситемы.

***Высшая нервная деятельность – 2 часа***

Мой темперамент и характер. Практическая работа № 1. Изучение типов темперамента и характера школьников.

выполнение практической работы.

**Помощь пострадавшим и эвакуация больных-2часа**

**Ожоги-2 часа**

Виды ожогов. Степени ожогов. Первая помощь.

**Отравления-2 часа**

Отравляющие вещества. Клиника отравления.

Помощь при отравлении.

**Солнечный удар-1час**

**Тепловой удар-1час**

**Аптечка первой медицинской помощи-1час**

**Итоговое занятие**

***Как стать и остаться здоровым или что такое ЗОЖ Т Тест «Что я знаю и чего не знаю?»***

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | НАЗВАНИЕ ТЕМЫ | Количество часов |
| 1. | Введение | 2ч |
|  | 1.1. История развития науки анатомии как части биологии, методы изучения. Методы изучения организма человека. | 1ч |
|  | 1.2. . Витрувианский человек. Узнай себя. Можно ли сравнить меня с Аполлоном или немного о гармонии. | 1ч |
| 2. | **Опора и движение. Скелет человека.** | 12ч |
|  | 2.1. Опора и движение организма. У истоков изучения скелета. | 1ч |
|  | 2.2.Общий план скелета человека и животных. Части костного аппарата. | 1ч |
|  | 2.3. Строение костей. Виды костей. | 1ч |
|  | 2.4. Переломы. Основные виды переломов. | 1ч |
|  | 2.5. Практическая работа №1. Оказание первой помощи при переломах. Иммобилизация конечностей. | 1ч |
|  | 2.6. Пропорции тела. Рост человека. | 1ч |
|  | 2.7. Практическая работа № 2 . Определение пропорциональности телосложения. | 1ч |
|  | 2.8. . Суставы. Строение суставов. Вывих. | 1ч |
|  | 2.9. Практическая работа № 3. Освоение навыков формирования правильной осанки, походки, посадки за партой. | 1ч |
|  | 2.10. Скелет человека в будущем. | 1ч |
|  | 2.11. Два вида мышц. Гладкие мышцы. Мышцы скелета. Работа мышц нашего тела. Утомление и отдых. | 1ч |
|  | 2.12. Практическая работа № 4. Оценка степени утомления. | 1ч |
| 3. | Анализаторы | 10ч |
|  | 3.1. Строение зрительного анализатора.  Вкусовые и обонятельные анализаторы. Химическая природа чувств. Особенности обонятельной памяти человека. Дегустаторы. | 1ч |
|  | 3.2. Движение глазных яблок. Стереоскопическое зрение. Оптические иллюзии. | 1ч |
|  | 3.3. Заболевания органа зрения, восстановление зрения. | 1ч |
|  | 3.4. Вкусовые и обонятельные анализаторы. Химическая природа чувств. | 1ч |
|  | 3.5.Особенности обонятельной памяти человека. Дегустаторы. | 1ч |
|  | 3.6. Слуховой анализатор. Как звуки становятся слышимыми. Осязание. Загадки болевых ощущений. | 1ч |
|  | 3.7. Осязание. Загадки болевых ощущений. | 1ч |
|  | 3.8. Практическая работа №1:Определение слепого пятна сетчатки глаза и изучение аккомодации глаз. | 1ч |
|  | 3.9. Практическая работа №2: Вкусовое и обонятельное распознавание знакомых веществ. | 1ч |
|  | 3.10. Практическая работа №3: Определение остроты восприятия ощущений различных участков тела. | 1ч |
| 4. | Внутренняя среда организма | 5ч |
|  | 4.1. Кровь. Красные клетки крови. Защитные свойства крови. | 1ч |
|  | 4.2. « Людской мор» Что такое иммунитет? Великая сила иммунитета. И. Мечников- рыцарь борьбы с болезням. Антибиотики. | 1ч |
|  | 4.3. Совместимость и несовместимость. Группы крови.  4.4. Практическая работа №1. Приготовление препарата  « мазок крови » | 1ч |
|  | 4.5. Практическая работа №2. Определение группы крови и резус-фактора | 1ч |
| 5. | Кровеносная система | 6ч |
|  | 5.1.Кровообращение. Предыстория главного открытия. Биография В.Гарвея.  5.2 Движение крови в сосудах. Давление крови. 5.3.Практическая работа № 1. Измерение артериального давления.  5.4 Сердце. Работоспособность сердца.  5.5.Болезни и лечение сердца. |  |
| 6. | Органы дыхания | 5ч |
|  | 6.1.Строение системы органов дыхания.  **6.2.**Дыхание. Как надо дышать.  6.3.Лабораторная работа № 1. Определение продолжительности задержки дыхания в покое и после дозированной нагрузки.Вред курения.  6.4.Практическая работа №1. Определение ОФВ спирометром  6.5.Заболевания системы органов дыхания. |  |
| 7. | Пищеварение | 8ч |
|  | 7.1.Строение пищеварительной системы.  7.2.Пищеварение. Измельчение пищи.  7.3.Зуб- живой орган.  7.4.Желудок.  7.5. Печень. Поджелудочная железа.  7.6. Гигиена питания. Десять модных диет или как правильно питаться .  7.7. Практическая работа № 1. Составление суточного рациона.  7.8. Витамины. Забытое открытие Н.И. Лунина. |  |
| 8. | Кожные покровы | 3ч |
|  | **8.1**Кожа.  8.2.Кожные заболевания.  8.3. Гигиена кожи. |  |
| 9. | ***Нервная система человека*** | 5ч |
|  | 9.1.Нервная система. Строение и функции спинного и головного мозга.  9.2.Творцы науки о мозге.  9.3. Рефлексы.  9.4Строение черепа с выходом 12 пар черепно-мозговых нервов.  9.5. Заболевания нервной ситемы. |  |
| 10. | ***Высшая нервная деятельность*** | 2ч |
|  | 10.1.Мой темперамент и характер.  10.2.Практическая работа № 1. Изучение типов темперамента и характера школьников. |  |
| 11. | Чрезвычайные ситуации | 2ч |
|  | 11.1.Помощь пострадавшим |  |
|  | 11.2.Эвакуация больных |  |
| 12. | Ожоги | 2ч |
|  | 12.1. Ожоги .Классификация  12.2.Первая помощь при ожогах |  |
| 13. | Отравления | 2ч |
|  | 13.1. Отравления. Виды отравлений.  13.2. Первая помощь при отравлениях |  |
| 14. | Солнечный удар | 1ч |
| 15. | Тепловой удар | 1ч |
| 16. | Аптечка первой медицинской помощи | 1ч |
| 17. | ***Как стать и остаться здоровым или что такое ЗОЖ Т Тест «Что я знаю и чего не знаю?»*** | 1ч |
|  | ***Всего 68часов*** |  |

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Воронин Л. Г., Колбановский В. Н., Маш Р. Д. и др. Физиология высшей нервной деятельности и психология: Учебное пособие по факультативному курсу для учащихся. – М.: Просвещение, 1984.

2. Воронин Л. Г., Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по

анатомии, физиологии, гигиене человека: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1983.

3. Данилин А. И. Как спасти детей от наркотиков. – М.: Центрполиграф,2000.

4.Классные часы и беседы для старшеклассников по профилактике наркомании: методическое пособие / Под ред. В. В. Аршиновой. – М.: Сфера, 2005.

5. Коробейникова Л . А., Лапочкин И . А., П оп о в а В . А. Профессиональная ориентация школьников на медицинские специальности: Методические

рекомендации в помощь преподавателям биологии / Под ред. Л А Коробейниковой. – Вологда, 1990.

6. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. – М.: Сфера, 2003.

7. Мухина В. С. Возрастная психология. – М.: Академия, 2002.

8. Рохлов В.С. Биология. Человек: Школьный практикум. – М.: Дрофа,2000.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Биологический энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия,

1989.К азин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинов а Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию. – М., 2000.

Калинов а Г. С., Мягкова А. Н. Здоровье. – М., 2003.

Козлов Н. Истинная правда или учебник для психолога по жизни. – М.: Аст-пресс, 2000.

Козлов Н. Как относиться к себе и людям или практическая психология на

каждый день. – М.: Аст-пресс, 2000.

Козлов Н. Философские сказки для обдумывающих житье или веселая книга о свободе и нравственности. – М.: Аст-пресс, 2000.

Косицкий Г. И., Дьяконова И. Н. Резервы нашего организма: Книга для

учащихся. – М., 1993.

Кучм а В. Р., Сердюковска я Г. Н., Демин А. К. Руководство по гигиене и

охране здоровья школьников. – М., 2003.

М айотова В. М., Майотов а О. В. Исповедь матери бывшего наркомана. –

М., 2000.

Поляков В. А. Здоровый образ жизни. – Краснодар, 1995.

Рохлов В. С. Биология. Человек: Школьный практикум. – М.: Дрофа, 2000.

Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Книга для учащихся. – М., 1985.