**Методическая разработка классного часа**

**«Здоровый образ жизни».**

|  |  |
| --- | --- |
| . |  |

Автор: Куманева Светлана Александровна, Филиал Самарского Государственного Университета

Путей Сообщения в г. Нижнем Новгороде (Филиал

СамГУПС в г. Н. Новгороде), преподаватель.

Аннотация: Методическая разработка предназначена для проведения внеурочного мероприятия для студентов всех курсовпотеме: «Здоровый образ жизни». В настоящее время наиболее актуальна проблема сохранения здоровья нации, а значит, здоровья каждого студента.

Цели:

1. Расширение представлений студентов о здоровом образе жизни.
2. Формирование бережного отношения к своему здоровью.
3. Формирование чувства ответственности за собственное здоровье.
4. Обучение студентов-организаторов классного часа навыкам исследовательской работы: сбор и анализ информации, проведение диагностики, выводы.

Предварительная подготовка к классному часу включала:

1. Составление анкет и проведение опроса среди студентов 1 курса.
2. Анализ анкет, выводы.
3. Поиск научно – популярной информации по здоровому образу жизни из разных источников: интернет, научная и научно-популярная литература, учебники, периодическая печать.
4. Подготовка сценария проведения классного часа.
5. Подготовка видео презентации и музыкального сопровождения к классному часу.
6. Подбор и подготовка к демонстрации фильма о ЗОЖ.

Продолжительность мероприятия – 45 минут.

План мероприятия:

1. Вступительное слово об актуальности проблем сохранения здоровья человека.
2. О результатах проведенного анкетирования студентов.
3. Ученые о здоровье.
4. Основные составляющие здорового образа жизни.
   1. Компоненты здорового образа жизни.
      1. Правильное дыхание.
      2. Рациональное питание.
      3. Двигательная активность, занятия физической культурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.
   2. Факторы, негативно влияющие на здоровье человека.
      1. Табакокурение.
      2. Алкоголизм.
      3. Наркомания.
5. Викторина.
6. Заключительное слово.
7. Демонстрация фильма о здоровом образе жизни.

Сценарий классного часа.

В настоящее время наиболее актуальна проблема сохранения здоровья нации, а значит, здоровья каждого из нас. Именно поэтому мы объединились в клубе здоровья.

Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье не только физическое состояние, но и психологическое, духовное. Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живёт, чем занимается, т.е. от образа жизни.

Перед мероприятием было проведено анкетирование среди студентов 1 курса, в котором приняло участие 189 человек. Было выяснено, что:

1. Свой образ жизни считают здоровым только 59 % опрошенных.

2. Свое здоровье оценивают как: отличное – только 25 %, хорошее – 71 % , признаются, что есть проблемы – 4 %.

3. В общем, студенты имеют представление о том, что необходимо для сохранения здоровья.

4. Среди принимающих участие в анкетировании 28 % изучают состав продуктов, прежде чем их купить.

5. Сколько наши студенты спят? Спят в сутки:

- меньше 7 часов - 51 % опрошенных;

- от 7 до 8 часов - 27 %,

- более 8 часов - 22 %.

6. 30 % опрошенных студентов считают, что у них есть избыточный вес.

7. Сколько наши студенты проводят за компьютером за одни сутки?

- до 4 часов - 72 %

- 5-7 часов - 15 %

- более 10 часов – 12 %

8. А вот физкультурой и спортом занимаются регулярно – 23 % студентов, часто – 32 %, редко – 39 %, и вообще не считают это интересным и полезным занятием – 6 %.

9. По результатам опроса никогда не пробовали курить – 76 % студентов и соответственно курят у нас – 24 %.

10.Спиртные напитки употребляют ежедневно – 3 % студентов, не менее 3 раз в неделю - 5 %, по праздникам – 43 %, никогда не пробовали спиртное – 49 %.

11.Опыт употребления наркотических веществ был у 5 % опрошенных студентов.

1. 80 % студентов считают возрастом начала половой жизни период с 14 до 18 лет.
2. 100 % опрошенных отрицательно относятся к ранней беременности.
3. Как наши студенты справляются со стрессами?

«Заедают» - 20 %, слушают музыку – 28 %, используют для снятия нервного

напряжения алкоголь и никотин – 6 %, используют прогулки и игры – 45 %.

Большое спасибо всем студентам, которые приняли участие в опросе!

***Ученые о здоровье:***

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а

результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

(*П. Фосс – немецкий  профессор – валеолог.)*

У нас не может быть другой идеи кроме народосбережения. (А.И. Солженицын)

Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни.

(И. Аршавский)

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте. «Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь?

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то одним из самых главных будет образ жизни человека (50 %), а также состояние окружающей среды, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание…

Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека,

от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Основными составляющими здорового образа жизни являются:

1. Соблюдение режима жизни и гигиенических требований.
2. Позитивное отношение к жизни. Правильное рациональное питание.
3. Оптимальная двигательная активность. Закаливание. Отказ от курения.
4. Отказ от алкогольных напитков. Отказ от наркотиков.

***Компоненты здорового образа жизни.***

***а) Правильное дыхание****.*

 Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное». Конечно же, важно, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

***б) Рациональное питание.***



 Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение.

«Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты,  повышающие жизнедеятельность организма.*.* Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

***в) Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.***

Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

***Факторы, негативно влияющие на здоровье человека.***

***а) Табакокурение.***

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210.

Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

***(Стихотворение******Д. Бершадского****)*

|  |
| --- |
| Мое имя – **сигарета**, Я красива и сильна. Я знакома с целым светом, Очень многим я нужна. Мозг и сердце я дурманю Молодым и старикам. Скажем прямо – слабакам. |

|  |
| --- |
| Мне так плохо, я так устало, И нет уж больше сил стучать. Наверное, жить осталось мало… Могли бы только вы понять – Мне не хватает кислорода. Меня так душит никотин. А этот яд непобедим.  Мои сосуды кровяные – В дыму сгорают день за днем.  И если вы нас нe спасете мы от куренья пропадем! |

|  |
| --- |
| Ой, мы бедные, сожженные совсем, Мы хотим спросить вас люди: «А вы курите зачем?» Нас полоний отравляет, Никотин нам – страшный яд. Наши бронхи он сжигает. Кто же в этом виноват? По утрам ужасный кашель Раздирает горло в кровь. Кто же нам теперь поможет, Чтобы стать здоровым вновь? |

|  |
| --- |
| Иссушил меня проклятый злодей. Нету больше светлых идей. Он мои нейроны украл и на пачку сигарет поменял. Я теперь и за долгий срок не могу выучить данный урок, И внимания, и памяти нет – все от этих проклятых сигарет. |

|  |
| --- |
| Запомни – человек не слаб. Рожден свободным. Он не раб. Сегодня вечером, как ляжешь спать ты должен так себе сказать: «Я выбрал сам дорогу к свету и, презирая сигарету. Не стану ни за что курить. Я – человек! Я должен сильным быть!» |

***б) Алкоголизм.*** Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, войны», – У. Гладстон.

В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели.

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывал это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно… Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно  много пили пива. По последним исследованиям ученых, пиво отрицательно влияет на потенцию мужчин. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

***в) Наркомания.***

Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики.

Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман –

это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца.

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней.

Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчекаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

**Викторина.**

А теперь попробуйте ответить на вопросы нашей викторины.

1. Его не купишь ни за какие деньги. **(Здоровье)** 2. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? **(Сон).**

3. Сколько часов в сутки должен спать человек?  **(Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).**

4 .Массовое заболевание людей.  **(Эпидемия)** 5. Рациональное распределение времени**.  (Режим)** 6. Тренировка организма холодом**.   (Закаливание)** 7. Жидкость, переносящая в организме кислород**.     (Кровь)** 8. Наука о чистоте**.    (Гигиена)**

9. Добровольное отравление никотином**. (Курение)**  
 10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. **( Суворов)**  
 11.Любитель нюхать вредные вещества **(Токсикоман)** 12. Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает…» **(Мозг).**

13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? **(Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).**

14. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода? (**Минеральная).**

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеемся, что сегодняшний классный час не прошел даром, и вы многое почерпнули из него.

**Приложение 1.**

**Анкета**

Предлагаем Вам анонимно ответить на следующие вопросы.

1. Укажите Ваш пол: мужской \_\_\_\_ женский \_\_\_\_.

2.Является ли Ваш образ жизни здоровым? \_\_\_ да \_\_\_ нет\_\_\_ затрудняюсь.

3.Дайте оценку Вашему здоровью:\_\_отличное\_\_хорошее\_\_есть проблемы.

4.Что Вам необходимо для сохранения Вашего здоровья? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Вы изучаете состав продукта, прежде чем его купить? \_\_\_\_\_ да \_\_\_\_ нет.

6.Что Вы обычно употребляете в пищу (укажите наименование продуктов)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Сколько времени в течение суток Вы уделяете сну? (укажите количество часов) \_\_.

8.По-вашему, у Вас есть избыточный вес? \_\_\_\_\_\_\_\_\_ да \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ нет.

9.Сколько Вы проводите за компьютером (укажите кол-во часов в сутки)? \_\_\_\_\_.

10.Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом? \_\_\_ постоянно (регулярно) \_\_ часто \_\_ редко\_\_ мне это не интересно.

11.Как Вы закаливаете Ваш организм? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12.Вы курите? \_\_\_Если «да», то укажите количество сигарет, пачек в день \_\_\_

13. Если «никогда не пробовал», то укажите, как часто Вам приходится быть

пассивным курильщиком ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14.Как часто Вы употребляете спиртные напитки? \_\_\_ по праздникам \_\_\_

ежедневно \_\_\_ не менее 3 раз в неделю \_\_\_ никогда не пробовал.

15. Есть ли у Вас опыт употребления наркологических веществ?

\_\_\_\_ да \_\_\_\_ нет \_\_\_\_\_ затрудняюсь ответить.

16. Есть ли у Вас опыт употребления токсических веществ? \_\_\_ да \_\_ нет

\_\_ затрудняюсь.

17. С какого возраста, по-вашему, можно начинать половую жизнь?\_\_\_\_\_\_

18.Как Вы относитесь к проблеме ранней беременности? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

19.Как Вы справляетесь со стрессами? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20. Какую информацию по здоровому образу жизни Вы хотели бы получить?

Б**лагодарим Вас за сотрудничество!**

**Приложение 2.**

**Анализ анкет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Вопрос | Варианты ответов | Кол-во | Пояснения, % |
| 1. | Пол отвечающих | Женский |  |  |
| Мужской |  |  |
| 2. | Считают свой образ жизни здоровым | Да |  |  |
| Нет |  |  |
| Затрудняюсь |  |  |
| 3. | Оценка состояния здоровья | Отличное |  |  |
| Хорошее |  |  |
| Есть проблемы |  |  |
| 4. | Что необходимо для сохранения здоровья |  | | |
| 5. | Изучают состав про-дукта, прежде чем его купить | Да |  |  |
| Нет |  |  |
| 6. | Наименование про-дуктов, обычно упот-ребляемых в пищу |  | | |
| 7. | Сон, кол-во часов в сутки | Меньше 7 час. |  |  |
| 7-8 часов |  |
| Больше 8 часов |  |
| 8. | Считают, что у них есть избыточный вес | Да |  |  |
| Нет |  |
| 9. | Кол-во часов в сутки, проводимых за ПК |  |  |  |
| 10. | Занимаюсь физкультурой и спортом | Регулярно |  |  |
| Часто |  |
| Редко |  |
| это не интересно |  |
| 11. | Способы закали-вания организма, личный опыт |  |  |  |
| 12. | Отношение к курению | Курю/кол-во сигарет в день |  |  |
| «Никогда не пробовал»/пассивное курение |  |
| 13. | Употребление спиртных напитков | По праздникам |  |  |
| Ежедневно |  |
| Не менее 3 раз в неделю |  |
| Никогда не пробовал |  |
| 14. | Опыт употребления наркотических веществ | Да |  |  |
| Нет |  |
| Затрудняюсь ответить |  |
| 15. | Опыт употребления токсических веществ | Да |  |  |
| Нет |  |
| Затрудняюсь ответить |  |
| 16. | Возраст начала «половой» жизни | 14-18 лет |  |  |
| С 18 лет |  |
| После вступления в брак |  |
| 17. | Отношение к ран-ней беременности |  |  |  |
| 18. | Способы управ-ления стрессами |  |  |  |
| 19. | Актуальная инфор-мация по ЗОЖ, что хотят узнать. |  |  |  |

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

* Валеологический семинар академика В.П. Петленко, С-Петергбург, 1997 г., 1-5 тома
* Илющенков В.В. Секрет сибирского здоровья, Красноярск, 1989 г.
* Антропова М.В. Гигиена детей и подростков, М., Медицина, 1986 г.
* Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья, М., Детская литература, 1991 г.
* Книга о здоровье под. ред. Ю.П.Лисицына, М., Медицина, 1988 г.
* Ротенберг Роберт. Расти здоровым, Детская энциклопедия здоровья, М., Физкультура и спорт, 1992 г.
* Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей, С-Петербург, 1993 г.
* Здоровый образ жизни. Под. ред. С.А.Симбирцева, Л., ИУВ, 1988 г.
* Махорский Я.Л., Судник С.И. Здоровый образ жизни, Минск, Минский институт культуры, 1992 г.
* Формирование здорового образа жизни. Под. ред. А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик, М., Медицина, 1988 г.
* Здоровье, развитие, личность. Под. ред. Г.Н. Сердюковой, М., Медицина, 1990 г.