

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мы здоровое поколение» - 11 класс разработана на основе:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115.
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 11 декабря 2020г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»

Цель: является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса:

- формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:
- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»

Личностные результаты:

Готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе в единстве с учебной и

воспитательной деятельности, способствующие процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности через:

- **воспитание российской гражданской ответственности:** Осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- **патриотическое воспитание:** осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.
- **духовно-нравственное воспитание:** Освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- **эстетическое воспитание:** восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства; воспитание культуры речи, письма, организованности в работе, красоты собственного познания.
- **формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
- **трудовое воспитание:** установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно

выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

- **экологическое воспитание:** Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
- **ценности научного познания:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты Ученик научится:

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

- находить примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;

- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить элементарные исследования с организмом человека и объяснять их результаты;

- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда, здорового питания и отдыха;

- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;

- описывать и использовать приемы оказания первой помощи; Ученик получит возможность научиться:

- объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;

- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, его здоровье, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;

- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;

- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;

- проводить оценку качеств, свойственных женщинам и мужчинам, проектировать поведение между полами на основе правил этикета.

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

- 2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- 3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;
- 4.Влияние факторов риска на здоровье человека;
- 5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- 6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- 7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- 8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- 9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
- 10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
- 11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
- 12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ КУРСА 11 класс

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1	Введение	1
2	Здоровый образ жизни	5
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3
4	Рациональное питание.	6
5	Движение – это жизнь.	7
6	Виды травм и первая медицинская помощь.	4
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2
8	Чистота – залог здоровья.	3
9	Живые организмы и их влияние на здоровье.	3
	Итого	34

Содержание курса внеурочной деятельности

1.Введение (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье”,культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2.Здоровый образ жизни (5ч)

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”,его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.

3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание.(6ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

5. Движение – это жизнь.(7ч)

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста.

Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

Виды травм и первая медицинская помощь.(4 часа)

Что такое первая доврачебная помощь, её роль .Ушибы , ожоги: твои действия. .Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них.

Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить

6.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний

Чистота – залог здоровья.(3ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

Живые организмы и их влияние на здоровье.(3ч)

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

Календарно-тематическое планирование

11 класс (1 час в неделю)

№	Тема урока	Характеристика основных видов образовательной деятельности учащихся (на уровне учебной деятельности)	Дата	
			план	факт
1	Введение	элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека; первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;		
Здоровый образ жизни (6ч)				
2	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	- самостоятельно формулировать тему и цели занятия; - составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; - работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность; - в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.		
3	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	- самостоятельно формулировать тему и цели занятия; - составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; - работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность; - в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.		
4	Вредные привычки ,причины их формирования.	- самостоятельно формулировать тему и цели занятия; - составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; - работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность; - в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.		
5	Курение и его вредное влияние на организм.	- самостоятельно формулировать тему и цели занятия; - составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; - работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность; - в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.		

6	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать тему и цели занятия; - составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; - работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность; - в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями. 		
7	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать тему и цели занятия; - составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; - работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность; - в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями. 		
Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)				
8	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	<p>знать о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. -ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; -элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;-перерабатывать полученную информацию: уметь делать выводы в результате совместной работы всего класса;</p>		
9	Закаливание водой и солнцем .	<p>знать о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. -ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; -элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;-перерабатывать полученную информацию: уметь делать выводы в результате совместной работы всего класса;</p>		
10	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	<p>знать о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. -ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; -элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;-перерабатывать полученную информацию: уметь делать выводы в результате совместной работы всего класса;</p>		
Рациональное питание.(4 ч)				
11	Понятие рационального питания и его значение .	<p>первоначальные представления о роли рационального питания для здоровья человека, его образования, труда и творчества;</p>		

12	Режим питания.	использовать знаково-символические средства(модели, схемы) для решения поставленных задач. строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.		
13	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	-первоначальные представления о роли меню и рационального питания для здоровья человека, его образования, труда и творчества;		
14	Правильное приготовление пищи.	использовать знаково-символические средства(модели, схемы) для решения поставленных задач. строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.		
Движение – это жизнь.(6ч)				
15	Роль физических упражнений.	планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.		
16	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.		
17	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.		
18	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.		
19	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и	планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по		

	отдых”.	результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.		
20	Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе	планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.		
Виды травм и первая медицинская помощь.(4ч)				
21	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.- уметь преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).		
22	Ушибы , ожоги: твои действия.	ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.- уметь преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).		
23	.Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.- уметь преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).		
24	Виды кровотечений и первая помощь при них.	ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.- уметь преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).		
25	Переломы ,вывихи ,	ставить и формулировать проблемы; выбирать		

	растяжения- сумей не навредить	наиболее эффективные способы решения задач.- уметь преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).		
Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)				
26	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;-задавать вопросы; продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.		
27	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;-задавать вопросы; продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.		
Чистота – залог здоровья.(3ч)				
28	Соблюдай чистоту жилища	формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;-задавать вопросы; продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.		
29	Гигиена одежды и обуви	формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;-задавать вопросы; продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.		
30	В чистом теле -здоровый дух	формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;-задавать вопросы; продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.		
Живые организмы и их влияние на здоровье.(4ч)				
31	Ядовитые грибы, растения ,животные	формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;-задавать вопросы; продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.		
32	Лекарственные растения и их применение	формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;-задавать вопросы; продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.		
33	Защита проектов	формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;-задавать вопросы; продуктивно разрешать конфликты на основе		

		учета интересов и позиций всех его участников.		
34	Итоговое занятие,	формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;-задавать вопросы; продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.		

Учебно-методический комплект

Список литературы:

1. Акопов, А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А.Ю. Акопов. – СПб.: Речь, 2008. – 224 с.
2. Аксючиц, И.В. Профилактика употребления психоактивных веществ: пособие для психологов и педагогов общеобразоват. учреждений / И.В. Аксючиц. - Минск: Нац. ин-т образования, 2009. – 216 с.
3. Березовская, Т.П. Эмоциональное развитие личности старшеклассников: метод. пособие / Т.П. Березовская; науч. ред. Л.Н. Рожина. – Мн.: БГПУ, 2003. – 25 с.
4. Гутковская, Е.Л. Психопрофилактика в школе: пособие для педагогов, шк. психологов, студентов пед. вузов / Е.Л. Гутковская. – Мн.: Бел. наука, 2003. – 123 с.
5. Здоровьесбережение учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования (комплексный подход): метод. рек. // Сборник нормативных документов мин. образ. РБ. – 2006. - №15. – С.54-111.
6. Духовность человека: педагогика развития: учеб. пособие / Н.В. Михалкович [и др.] ; под ред. Н.В. Михалковича. – Мн.: Тесей, 2006. – 400 с.
7. Кальченко, Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников / Е.И. Кальченко. – М.: Просвещение, 1984. – 127 с.
8. Купчинов, Р.И. Формирование у учащихся здорового образа жизни (материалы лекций, бесед, факультативных занятий): пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р.И. Купчинов. – Минск: Нац. ин-т образования, 2009. – 224 с.
9. Луговцова Е, И. Формирование позитивной привязанности: от человека к окружающему миру: учеб. – метод. пособие для соц. педагогов, психологов, кл. руков., воспитат. / Е.И. Луговцова, М.С. Бойко, О.М. Савчик. – Минск: Нац. ин-т образования, 2008. – 208 с.
10. Мансурова, С.Е. Здоровье человека и окружающая среда / С.Е. Мансурова, О.А. Шклярова. – 2-е издание. – М.: «5 за знания»; СПб.: ООО «Виктория плюс», 2007. – 112 с.
11. Ростовцев, В.Н. Основы культуры здоровья: пособие для педагогов и воспитателей учреждений образования / В.Н. Ростовцев, В.М. Ростовцева. - Минск: Нац. ин-т образования, 2008. – 120 с.
12. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с.
13. Тесова, Е.Г. Выполни себя: Программно-методические рекомендации по подготовке подростков к самовоспитанию / Е.Г. Тесова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Белорусский фонд социальной поддержки детей и подростков «Мы – детям», 1999. – 100 с.

Интернет - ресурсы:

- <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> – ответы по соблюдению правильного режима дня, питанию и ведению здорового образа жизни
- www.collection.edu.ru - банк данных электронных материалов;
- www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;
- www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»; www.valeo.akirkgo.ru– школы здоровья Алтайского края;
- www.mosedu.ru – информационный портал Департамента образования Москвы (раздел «Здоровье и образование»);
- www.openclass.ru – «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества); www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы

по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);

- www.it-n.ru – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»);
- www.zdd.lseptember.ru – сайт научно-методической газеты «Здоровье детей»;
- www.minzdravsoc.ru – сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации;
- www.chado.ru – педиатрический сервер для родителей;
- www.edu.ru – «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);
- www.pedsovet.org – Всероссийский интернет-педсовет (раздел «Медиатека»);
- www.2020strategy.ru – «Стратегия социально-экономического развития страны до 2020 года (экспериментальная группа «Новая школа»);
- www.narkotikam.net- информационный портал «Скажи наркотикам нет!»;
- www.schoolsave.ru – информационный портал «Безопасность наших школ»;
- www.portal-health.ru – информационный портал о здоровье;
- www.takzdorovo.ru – интернет-портал о здоровом образе жизни;

- www.lib.sportedu.ru – сайт журнала «Физическая культура»;
- www.fskn.gov.ru – сайт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков;
- www.antiprop.ru – банк антинаркотической социальной рекламы;
- www.narkotiki.ru- информационно- публицистический ресурс «Нет наркотикам»;
- www.netzavisimosti.ru – Интернет – проект в рамках Федеральной целевой программы противодействия злоупотребления наркотикам.