

УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Школа № 64»
_____ Е.Н. Рожнова

Протокол № 9
заседания педагогического совета
от «13» августа 2021 г.

Приказ № 25/с
от «23» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Школа № 37»
_____ Е.И. Деева

Протокол № 1
заседания педагогического
совета
от «30» августа 2021 г.

Приказ № 46-Д
от «30» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «Центр
детского творчества

«Юный»
детского творчества
_____ А. Носова
Протокол № 1
заседания педагогического
совета от 02.09.2021 г.

Приказ № 24-Д/ум
от 09.09.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК»

Срок реализации программы – 1 год

Начальный возраст освоения программы – 12 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Мельникова Елена Алексеевна

РЯЗАНЬ
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В период выраженного демографического спада, переживаемого в центральной России, смены ценностных ориентиров у молодежи, в том числе по отношению к браку, здоровью девочек, их отношение к себе и окружающим, их поведение в обществе с учетом культурных особенностей, отношение к семье, приобретают особую значимость не только для демографического потенциала, но и формирования нравственно-этической и эстетической основы взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Дети остаются предоставленные сами себе и той информации, которая на них обрушивается с экранов телевизоров, рекламы, журналов, газет и интернета, пропагандирующих секс. Девочки не подготовлены к взрослой жизни, им очень трудно ориентироваться в жизненных ситуациях, с которыми им приходится сталкиваться.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Школа здоровья для девушек»** предназначена для проведения профилактической работы среди девочек и девушек – подростков, разработана с учетом физиологических и психологических особенностей развития детей и подростков и возрастных особенностей восприятия знаний. Настоящая программа разработана на основе изучения следующих программных материалов: «Формула здорового питания» - М.М. Безруких, «Здоровье – Образ Жизни» - Подлубной Н.Н; «За здоровый образ жизни» - Нинашевой Р. Г.; «Формирование культуры здоровья» - Сетовой Е. В.; «Азбука здоровья» - Картамышевой О. Н., «Школа здоровья» - Туяковой Г.Ж.

Данная программа адаптирована к условиям образовательного процесса согласно локальным актам МБУДО «Центр детского творчества «Южный».

Актуальность программы основывается на соблюдении правил личной гигиены как одно из условий нормальной и здоровой жизнедеятельности девочек, способствующей их успешному гармоничному развитию, профессиональному становлению и росту. Привитие основ здорового образа жизни, а также формирование у девушек понимания роли женщины в современном обществе будут способствовать созданию крепкой семьи. Знания, умения и навыки приобретенные при освоении программы помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Педагогическая целесообразность. Здоровье девочки, закладывается в период полового созревания, поэтому насколько этот период будет отвечать нормам, правилам гигиены, настолько здоровой, счастливой будет будущая женщина – мать. Гигиена – совокупность практических мер, действий, мероприятий, обеспечивающих сохранение здоровья. Гигиенические навыки сами не рождаются. Им надо учить ребенка с самого раннего возраста. В особенности важно научить девочку. Ее личная гигиена заключается, прежде всего, в чистоте тела, белья, одежды, обуви, жилища. Сюда также относится: правильное чередование умственного и физического труда, отдыха, занятия физической культурой, регулярное питание, полноценный сон и т.п.

Представленная программа рассчитана на любой социальный статус девочек, имеющих различные способности.

Программа «Школа здоровья для девушек» способствует углублению и расширению знаний по анатомии, физиологии человека, гигиене и медицине, а также формированию здорового образа жизни обучающихся, тем самым

прослеживаются метапредметные связи, которые поддерживают и расширяют школьный базовый курс по предметам «Биология», «ОБЖ» и носит дополняющие - развивающий характер.

Новизна программы. Содержанием программы предусмотрено рассмотрение медицинских аспектов взросления девочек – подростков в контексте межличностного общения при сопровождении специалиста, имеющего медицинское образование.

Направленность программы – *социально-гуманитарная.*

Цель программы – овладение обучающимися знаниями и навыками, способствующими сохранению и укреплению репродуктивного здоровья девочек и девушек.

Задачи программы:

Предметные:

- ознакомление обучающихся с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями женского организма;
- обучение гигиеническим навыкам, способствующим сохранению и укреплению репродуктивного здоровья;
- формирование знаний и умений в подборе личных средств гигиены и одежды;
- формирование у девочек необходимых знаний о взаимоотношениях людей в обществе с учетом гендерных различий;
- обучение основам правильного питания, организации труда и здорового образа жизни.

Метапредметные:

- формирование вкуса и развития женственности;
- формирование культуры отношений между мальчиками и девочками;
- формирование здорового образа жизни;
- развитие познавательного интереса в области спорта, социальной и творческой активности обучающихся;
- накопление опыта в области организации своего труда и отдыха;
- формирование умений работать по предложенному плану и самостоятельно.

Личностные:

- воспитание гигиенической и духовной культуры у девочек и девушек;
- формирование бережного отношения к своему здоровью с позиций нравственно-этических норм поведения;
- формирование мотивации на сохранение целомудрия.

Условия реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов по программе составляет **144 часа**.

Программа рассчитана на девочек/девушек среднего и старшего школьного возраста (12 – 14 лет). Начальный возраст освоения программы – 12 лет.

Социальный заказ на реализацию данной программы сложился по запросу общеобразовательных школ города, реализуется по Договору сетевого взаимодействия между центром и школами Железнодорожного района города Рязани.

Набор обучающихся проводится по желанию заказчиков: самих детей и их родителей, никаких тестовых процедур для «входа» в программу не предусмотрено. Состав групп в объединении может быть разновозрастным или смешанным по возрасту.

Особенности образовательного процесса.

Режим занятий

Продолжительность учебного года составляет 36 недель, с середины сентября по конец мая. В учебном году предусматриваются каникулы, не включенные в сроки реализации программы: зимние – 1 неделя.

Численный состав в группах – не менее 15 человек.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю по 2 академических часа = 144 часа в год.

Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа (45 минут астрономического времени) 2 раза в неделю с 15 минутной переменой.

Программа реализуется в *очной форме*. При возникновении условий, не позволяющих очное проведение занятий (введение в городе/регионе особой эпидемической обстановки), реализация программы возможна в дистанционном формате с применением электронных средств связи.

Занятия, с использованием таких форм как лекция, беседа, диалог, семинар, презентация видеоматериалов на платформе Zoom, Webinar, YouTube. Выполнение практических заданий, аттестация и обратная связь с обучающимися осуществляется с помощью мессенджеров WhatsApp, Viber и электронную почту пользователей.

Формы и методы.

Основной *формой* организации образовательного процесса являются групповые занятия, которые сочетают конкретные теоретические и практические формы работы: лекция, рассказ, беседа, дискуссионное общение, игра, путешествие, экскурсия, эксперимент, исследование, наблюдение, практикум, комбинированное занятие.

Занятия включают в себя следующие *формы организации деятельности учащихся*:

- фронтальная (все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты)
- групповая (создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач)
- индивидуальная (каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями).

Методы обучения: демонстрация опыта, наглядных пособий, работа с литературой, анкетирование, интерактивные пособия, ТСО, электронные образовательные ресурсы.

Прогнозируемы результаты обучения по программе

На этапе завершения обучения по программе выпускник должен показывать следующие компетенции:

Предметные.

Учащиеся должны знать:

- анатомо-физиологические изменения девочек в переходном возрасте;
- строение женской репродуктивной системы;
- режим дня для правильного развития женского организма и становления менструальной функции;

➤ последствия и несовместимость вредных привычек в здоровье женщины.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать личную и интимную гигиену девочки;
- расставлять приоритеты для грамотного распределения времени досуга для ведения здорового образа жизни
- соблюдать правила закаливания для укрепления здоровья;
- ухаживать за телом, волосами, ногтями, лицом, зубами, ногами;
- управлять своими эмоциями в период полового созревания у девочек;
- составлять меню рационального и сбалансированного питания;
- противостоять вредным привычкам.

Метапредметные

У учащихся будут сформированы:

- способность выделять ценность здоровья, здорового образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- потребность в саморазвитии и к самореализации;
- самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- умение строить отношения в социо-коллективе (друзья, коллеги, родственники и т.д.) на основе взаимопомощи и сотворчества;
- умение вступать и вести диалог.

Личностные.

Учащиеся будут осознавать:

- культуру здоровья - отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- значение семьи в жизни человека и общества и принимать ценности семейной жизни;
- мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Программа способствует развитию следующих компетенций:

Общекультурная компетенция (роль науки в жизни человека, компетенция в бытовой сфере)

Учебно-познавательная компетенция (элементы логической, обще-учебной деятельности, анализ, рефлексия, самооценка)

Информационная компетенция (поиск и анализ необходимой информации)

Коммуникативная компетенция (навыки работы в парах, в коллективе)

Ценностно-нравственная, духовная компетенция будущих поколений.

Контроль качества образования

Контроль уровня освоения знаний, умений и навыков осуществляется в соответствии с прогнозируемыми результатами в форме *оперативного, тематического* контроля и *итоговой аттестации*.

Оперативный контроль – онлайн-диагностика знаний, полученных обучающимися непосредственно на занятии, оперативная рефлексия и коррекция учащихся.

Формы оценки: устный опрос, собеседование с обучающимися.

Тематический контроль применяется для оценки качества усвоения материала и для выявления трудностей изучаемого материала по итогам освоения одного или нескольких образовательных блоков.

Формы оценки: текущие тестовые задания, проверочные работы, диагностическое анкетирование, собеседование.

Итоговая аттестация проводится по окончании полного образовательного курса включает два вида контроля: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование (Приложение 1).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов учебных занятий			Формы отслеживания результата
		всего	теория	практика	
1.	Введение в программу	2	2	-	Диагностика. Анкета.
2.	Гигиена девочек	70	40	30	Тематический тест. Контрольная работа в паре
3.	Эстетическое воспитание девочек	34	24	10	Круглый стол. Реферат
4.	Любовь к себе	34	24	10	Тест-практикум
5.	Итоговая аттестация	4	2	2	Контрольная работа, тест
	<i>Итого:</i>	<i>144</i>	<i>92</i>	<i>52</i>	

Содержание программы

Введение в программу.

Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Презентация образовательной программы.

Практика. Игра – презентация на знакомство с обучающимися. Анкетирование.

Гигиена девочек.

Теория. Содержательное знакомство с главными разделами этого блока: анатомическими особенностями девушек, особенностями развития девочек 12-15 лет, дает общие представления о строении женской репродуктивной системы. В этой главе, девочки узнают об изменениях тела во время полового развития, получают знания о правилах подбора средств интимной гигиены, так же узнают о последствиях неправильного выбора средств гигиены. Познакомятся с гигиеническими и венерическими заболеваниями. Пагубное влияние вредных привычек на организм.

Эта глава содержит рекомендации по гигиене тела, обуви и одежды девочек.

Практика. Практические занятия:

Изготовление травяных отваров для умывания. Уход за кожей лица. Тип кожи. «Определение типа кожи». Маски для лица в домашних условиях. «Уход за волосами. Структура волос, виды причёсок и укладка волос». Массаж головы.

Изготовление масок для волос. Французские косички. Как ухаживать за руками. Классический маникюр. Ванночки для рук. Как ухаживать за кожей ног. Как сделать в домашних условиях педикюр. Виды макияжа. Тональная основа. (Вред для кожи). Школьный макияж (контрольная работа в паре).

Подбор индивидуальных средств гигиены, разбор повседневной одежды девочки.

Эстетическое воспитание девочек.

Теория. Рассматривает нравственно-этические основы поведения девочек в обществе, изучаем понятие –семья, семейные ценности. Разговариваем о самооценке девочек, первой любви. Взаимоотношений между мальчиком и девочкой. Разбираем этапы взросления от девочки к девушке и женщине. Узнаем о правилах культуры речи и речевого этикета, искусства общения. Изучаем биографии известных женщин.

Практика. Выступления учащихся с докладами «Биографии знаменитых женщин». «Искусство общения» Круглый стол. Презентация. Просмотры видео роликов. Выступления обучающихся: «традиции вашей семьи». Беседы на темы: «Какой должна быть семья?»

Любовь к себе.

Теория. Этот раздел раскрывает особенности духовного развития каждой девочки. Её интересы, её собственный выбор стиля и выражения эмоций в обществе. Изучает правила организации труда и отдыха. Правильный рацион питания. Изучаем нарушения расстройства пищевого поведения. Распределение физических нагрузок и режима дня.

Практика. Составление суточного рациона питания. Беседы на тему расстройства пищевого поведения, их последствий и предупреждения данного заболевания.

Итоговая аттестация. Диагностика знаний и навыков по учебному курсу. Тестирование, анкетирование, практический контроль - ситуационные задачи.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа направлена на актуализацию потребности девушек в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами. Занятия в рамках данного курса призваны способствовать формированию положительной мотивации, выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить здоровье в современных условиях жизни. Полученные подростками в рамках образовательного курса знания и навыки имеет высокую практическую значимость, давая возможность каждому активно использовать их в дальнейшем жизненном опыте для совершенствования уровня собственного здоровья. Применение этих знаний на практике означает переход от объяснительно-иллюстративного подхода к активно-деятельностному, что является основным принципом в реализации метапредметного подхода.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. Словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
2. Наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) приема педагогом, работа по образцу и др.)
3. Практический (тренинг, упражнения, лабораторные работы и др.)

Методы в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- ✓ Объяснительно-иллюстративный - обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию
- ✓ Репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- ✓ Частично-поисковый - участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- ✓ Исследовательский - самостоятельная творческая работа обучающихся.

Методы в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

Фронтальный - одновременная работа со всей группой обучающихся.

Индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.

Групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек).

Коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение.

В парах - организация работы по парам.

Индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Каждый отдельный тематический блок учебного плана включает в себя дополнительные виды деятельности: – навыки дискуссионного общения; – опыты; – игры; – праздники; – конкурсы; – рисунки.

Организация образовательной деятельности предполагает, что любое занятие для подростков должно стать уроком «шаг вперед», открывающим каждой девушке собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают развитие уровня адаптивности и повышения личностной «Я-концепции».

Реализация программы опирается на следующие **педагогические принципы:**

- развитие ребенка-подростка с учётом его возрастных и индивидуальных особенностей, возможностей и способностей;
- развитие личностных компетенций как активного субъекта познания;
- развитие и укрепление здоровья личности;
- развитие духовно-нравственных убеждений личности;
- развитие устойчивой психологической адаптации к новым условиям образования;
- единство развития, обучения и воспитания;
- уважение к личности обучающегося, к процессу и результатам его деятельности в сочетании с разумной требовательностью;
- комплексный подход при разработке занятий,
- вариативность содержания и форм проведения занятий;
- систематичность, последовательность и занятий.

В процессе реализации программы используются следующие **образовательные технологии:**

- ✓ *Технология развивающего обучения* - развитие коммуникативной культуры и творческого потенциала с учетом личностных особенностей обучающихся, психологической поддержки, расширение сотрудничества педагога и ребенка.
- ✓ *Здоровьесберегающая технология* - формирование у воспитанников осознанной потребности в здоровом образе жизни; на занятиях ведется

постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены и температурному режиму, практикуются беседы с обучающимися по профилактике вредных привычек, здоровом образе жизни.

Алгоритм учебного занятия.

Части занятия	Задачи	Содержание занятия	Время
1. Организационная часть	– организация занимающихся – проведение инструктажа по т/б	1. Сообщение темы, целей и задач занятия. 2. Проведение инструктажа по технике безопасности.	5 мин.
2. Основная часть (теоретическая) (практическая работа)	– изучение нового материала – реализация цели и задач занятия	Изучение справочной литературы, просмотр презентации видеороликов по темам.	30 мин.
	закрепление полученных знаний	Выполнение практических, лабораторных работ	45 мин
3. Заключительная часть	– рефлексия – подведение итогов занятия.	1. Закрепление материала (мониторинг). 2. Опрос, вопросы-ответы 3. Домашнее задание (при необходимости) 4. Подведение итогов (организация ситуации «успеха»)	10 мин.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Способами определения результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы выступают диагностические методики, рассчитанные на оценку предметных знаний, качеств личности. Программа предполагает проведение различных форм контроля промежуточных и итоговых результатов: тестирование, анкетирование, решение творческих заданий, наблюдение педагога на занятиях.

Для выявления сформированности мотивации на здоровье и развитие поведенческих навыков здорового образа жизни у учащихся используются следующие диагностические процедуры: наблюдение; опросы учащихся; анкеты; метод тест-рисунков; комплекс мероприятий (практические упражнения, ситуативные вопросы, праздничные мероприятия, экскурсии).

Учебно-методический комплекс

Учебные пособия:

- Э. К. Айламазян, «Гинекология»
- Н.Н. Самойлов, «Анатомия. Физиология и патология репродуктивной системы»
- А. А. Королев, «Гигиена питания»
- Д.В. Колесов, «Современный подросток – взросление и пол»
- В.Н. Козлов, «Основы организации труда»
- Косметология//под ред. Хеджази Л.А
- В. Васичкин, «Большой справочник по массажу»

- «С чистого лица Техники ухода за кожей на все случаи жизни», методическое пособие
- Г.И. Захарова, «Психология семейных отношений»
- Методический материал о взаимоотношениях между мальчиками и девочками в подростковом возрасте
- Шмелёв И. С. «Лето Господне»
- Азбука воспитания - статья: «Воспитание девочек»
- Продвинутый тест, на определение типа кожи
- Шарлотта Чо «Корейские секреты красоты, или Культура безупречной кожи»
- Тийна Орасмяэ-Медер, Оксана Шатрова «Наука красоты. Из чего на самом деле состоит косметика

Видеопродукция:

- О вреде алкоголя, сигарет и наркотиков. Смертельный Выбор
- <https://www.youtube.com/watch>
- Менструальный цикл, гормоны, менструация <https://www.youtube.com/watch>
- Что такое нормальная менструация? | Акушер - гинеколог Людмила Шупенюк
- <https://www.youtube.com/watch>
- Половое воспитание у девочек <https://www.youtube.com/watch>

Материально-техническое обеспечение

➤ Кабинет, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям для учреждений дополнительного образования, не менее 30 кв.м.

➤ Технические средства обучения:

компьютер (ноутбук); монитор, акустические колонки,

Организационно - административные условия

- ✓ Возможная настройка оборудования
- ✓ возможность организации просмотра видеозаписей;
- ✓ технические условия для ксерокопирования необходимых нот и дидактических материалов.

Кадровое обеспечение

Программу «Школа здоровья для девушек» разработала и реализует педагог дополнительного образования, имеющая средне-профессиональное медицинское образование. Педагог обладает достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с целевыми установками данной программы. Умения педагога направлены на развитие способностей и реализацию интересов в зависимости от возрастных характеристик обучающихся и педагогической ситуации.

Педагог, реализующий данную программу, обладает так же компетенциями, определенными в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых, прошел курсы повышения квалификации, дающие возможность реализовывать актуальные задачи воспитания учащихся в системе дополнительного образования.

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Безруких М. М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. М. «ОЛМА Медиа Групп», 2010.-80 стр.
2. Большаков А.М., В.Г. Маймулов Общая гигиена: Учеб. для студентов медицинских вузов. М.: ГЕОТАР-Медиа. 2009 г.
3. Бондарук М.М., Ковылина Н. В. Занимательные материалы и факты по анатомии и физиологии человека в вопросах и ответах. 8-11кл. В.: «Учитель», 2005.- 148 стр.
4. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека: Учеб. для студентов медицинских вузов. М.: Академия, 2010 г.
5. Денисова А. М. Организация работы по профилактике вредных привычек. Методическое пособие. Тамбов: ТОИПКРО, 2006.- 46 стр.
6. Кальченко Е.И. Гигиеническое воспитание и обучение школьников. – Н. Просвещение, 1994. – 183 с.
7. Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков. Учебник. – М.: Медицина, 1989. – 146-169с.
8. Колесов Д. В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие 9-10кл. М.: «Просвещение», 1989.-192стр.
8. Кузнецова Г. А. Формирование здорового образа жизни школьника. Учебно – методическое пособие. Тамбов: ТОИПКРО,2005.-51 стр.
9. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни. – М. 2001. 29-31с.
10. Смирнов А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11кл. М.: «Просвещение», 2002.-161 стр.
11. Соковня – Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний. М.: «Академ А», 1999. – 145стр.
12. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. -М. 1989. 12-24с. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
13. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Список литературы для обучающихся

1. Агаджанян П.Л. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. – М: Медицина, 1986
2. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение: Пер. С англ. - М.: Мир, 1988. - 248 с.
3. Васильев М. Цветочная фитотерапия. - М.: Издательский дом «Ниола 21-й век», 2006. - 96 с.
4. Грибанов Э. Д. Медицина в символах и эмблемах. – М.: Медицина, 1990.–206 с.
5. Дацкий С.Б., Дацкий Б.М. Растения и косметика. - Пермь: «Урал-пресс», 1994.
6. Введение в специальность/ Под ред. И. А. Сыченкова. - М., 1980. 30
7. Общая гигиена. Учеб. Для мед. Ин-тов./ Под ред. Г. И. Румянцева, М. П. Воронцова,- М., 1990. - 288с.
8. Рубцов В.Г. Зеленая аптека. - Л.: Лениздат, 1980. - 240 с.
9. Сергеев Б.Ф. Занимательная физиология. – М: Молодая гвардия, 1969.
10. Эльштейн Н.В. Диалог о медицине. - Таллин: Валгус, 1986. - 256 с.
11. Энциклопедия для детей. Том 18. человек. Ч.1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым / Ред. Коллегия: М. Аксенова, Т.Каширина и др. - М.: Аванта +, 2005. - 464 с.