**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Сергиевская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лебедева Г.В. Протокол № \_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора МОУ «Сергиевская СОШ »\_\_\_\_\_\_\_\_Курилова М.Д.« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МОУ «Сергиевская СОШ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Солошина О.НПриказ № \_\_\_\_\_ от« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Календарно – тематическое планирование**

**Учебного курса «Экология человека. Культура здоровья»**

**8 класс**

Учитель географии и биологии: Мутурнюк И.Н.

2015 - 2016 учебный год

**ПРОГРАММА КУРСА**

**Статус программы**

Рабочая программа по экологии 8 класс основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов: про­граммой «Экологическая составляющая курса биологии в основной школе» для 6-9 кл. Авторы: И.М.Швец, М.З.Федорова, Т.П.Лукина, В.С.Кучменко - М.: Вентана-Граф, 2006.

Количество часов – 34 часа (1 час в неделю).

**Пояснительная записка**

Предлагаемая программа ориентирована на учащихся общеобразовательных школ и направлена на дополнение базовых знаний по биологии.

**Главные цели курса** — формирование мировоззрения, развитие разносторонних способностей, воспитание экологической культуры школьников.**Основными задачами** курса являются: экологизация биологических знаний, развитие идей курса «Человек», направленных на сохранениездоровья человека, изучение влияния окружающей среды на ткани, органы, системы органов и организм в целом. Практическая направленность курса реализуется в разнообразных формах проектной деятельности, практических и лабораторных работах.Курс «Экология человека. Культура здоровья» продолжает единую экологическую линию, начатую в предыдущих учебных курсах: «Экология растений» (6 класс) и «Экология животных» (7 класс).В предлагаемой программе сохраняется логика построения курса: от общих представлений о среде обитания и условиях существованияк конкретному влиянию основных экологических факторов на организм. Рассматриваются вопросы влияния абиотических, биотических, антропогенных факторов на организм человека в целом и их воздействие на системы органов. При этом существует возможность изменения расположения тем в зависимости от логики изложения курса анатомии и физиологии человека.Программа рассчитана на 1 ч в неделю и включает разделы: «Окружающая среда и здоровье человека», «Влияние факторов среды на функционирование систем органов», «Репродуктивное здоровье». Внутри второго раздела, материал распределяется по темам в соответствии с изученными в курсе анатомии системами органов. После изучения основных разделов и тем предусматривается проектная деятельность учащихся. Кроме того, для формирования навыков и умений практически использовать полученные знания предлагаются лабораторные и практические работы.

Для расширения кругозора школьников и развития умения использовать полученные знания в жизни рекомендуются экскурсии по темам: «Здоровье и образ жизни», «Взаимное влияние организма человека и окружающей среды».В программе наряду с основным материалом имеется дополнительный для ознакомительного изучения, используемый по усмотрению учителя. Преподаватель имеет возможность изменить предлагаемое распределение часов на изучение тем в зависимости от уровня знаний учащихся.

**В ходе изучения курса у учащихся формируются знания:**• о взаимосвязи здоровья и образа жизни;• о воздействии природных и социальных факторов на организм человека;• о влиянии факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;• об основных условиях сохранения здоровья;• о факторах, укрепляющих здоровье в процессе развития человеческого организма;

• о необходимости участия в охране окружающей среды.

**В результате усвоения учебного материала курса у учащихся формируются умения:**• оценивать состояние здоровья;• находить связь между биосоциальными факторами среды и здоровьем человека;• соблюдать гигиенические правила (питания, дыхания, сна и др.), режим дня (двигательной активности, труда, отдыха и др.);• применять способы закаливания и ухода за кожей;• уменьшать вредное воздействие стресса и утомления;• проводить наблюдения и самонаблюдения.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество** **часов** | **Лабораторные работы** | **Практические работы** | **Контрольные работы** |
| 1 | Введение | 0.5 |  |  |  |
| **2** | **I. Окружающая среда и здоровье человека** | 7 | 1 |  |  |
| **3** | **II. Влияние факторов среды на функционирование систем органов** |  |  |  |
|  | 1.Опорно-двигательная система | 2 | 1 |  |  |
|  | 2.Кровь и кровообращение | 5 | 2 |  |  |
|  | 3.Дыхательная система | 1 | 1 |  |  |
|  | 4.Пищеварительная система | 4 | 1 |  |  |
|  | 5.Кожа | 3 |  | 1 |  |
|  | 6.Нервная система. Высшая нервная деятельность | 5 | 2 | 1 |  |
|  | 7.Анализаторы | 2 | 1 |  |  |
| **4** | **III. Репродуктивное здоровье** |  |  |  |
|  | 1.Половая система. Развитие организма | 4 |  |  |  |
|  Заключение | 2.Заключение | 0,5 |  |  |  |
|  |  Итого | 34 |  |  |  |

**Введение (0,5 ч)**

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно-научного цикла. Значимость и практическая

направленность курса.

**I. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч)**

Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие.

Классификация экологических факторов: абиотические, биотические, антропогенные.

Человек как биосоциальное существо. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным).

Образ жизни. Здоровье. Здоровый образ жизни.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой.

Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Этнография.

Климат и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая

радиация.

Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ.

**Лабораторная работа.** Оценка состояния здоровья.

 **Проектная деятельность.** История возникновения отдельных экологических

проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

**II. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (22 ч)**

**1. Опорно-двигательная система (2 ч)**

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Двигательная активность. Гиподинамия. Основные категории

физических упражнений.

**Лабораторная работа.** Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой.

**Проектная деятельность.** Формирование навыков активного образа жизни.

**2. Кровь и кровообращение (5ч)**

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия. Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД.

Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония. Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.

**Лабораторные работы.** Оценка состояния противоинфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.

**Проектная деятельность.** Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья).

**3. Дыхательная система** (1ч) Правильное дыхание. Горная болезнь.

**Лабораторная работа.** Влияние холода на частоту дыхательных движений.

**4. Пищеварительная система (4ч)**

Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы. Питьевой режим. Вредные примеси пищи, их воздействие на организм.

Рациональное питание. Режим питания. Диета.

**Практическая работа.** О чем может рассказать упаковка продукта (выполняется по желанию).

**Проектная деятельность.** Рациональное питание.

**5. Кожа(Зч)**

Воздействие на кожу солнечных лучей. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Закаливание. Роль кожи в терморегуляции.

**Практическая работа.** Реакция организма на изменение температуры окружающей среды.

**Проектная деятельность.** Закаливание и уход за кожей.

**6. Нервная система. Высшая нервная деятельность (5 ч)**

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Утомление, переутомление, стресс. Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности. Темпераменты. Биоритмы. Биологические часы. Гигиенический режим сна.

**Практическая работа.** Развитие утомления. **Лабораторные работы.** Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей.

**7. Анализаторы** (2ч)

Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.

**Лабораторная работа.** Острота слуха и шум. **Проектная деятельность.** Бережное отношение к здоровью. Формирование организма подростка под действием гормонов гипофиза и щитовидной железы (выполняется по желанию).

**III. Репродуктивное здоровье (4 ч)**

**Половая система. Развитие организма (4ч)**

Половые железы. Вторичные половые признаки. Период полового созревания. Половая жизнь. Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие. Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.

**Заключение** (0,5 ч) Подведение итогов по курсу «Экология человека. Культура здоровья». Здоровье как одна из главных ценностей. Влияние биологических и социальных факторов на организм человека.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов | Лабораторные и практические работы | Содержание тем учебного курса | Требования к уровнюподготовки | Наглядные пособия и технические средства | Домашнее задание | Датапроведения  |
|  | **Введение (0,5 час.)** |
| 1 | Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно-научного цикла. | 0,5 |  | Структура экологии человека, экофакторы | Называть раздепы экологии человека | презентация | С.3 | 01.09 |
| **I Окружающая среда и здоровье человека (7 час.)** |
| 2 | Экология человека как научное направление, разделы экологии. Экологические факторы. | 1 |  | Социальные факторы | Обьяснятьсостовляющие экологии | презентация | п.1 | 08.09 |
| 3 | Человек как биосоциальное существо.Л/р.1 «Оценка состояния здоровья» | 1 | Л/р.1 «Оценка состояния здоровья» | Природная и социальная среда .Здоровье. Образ жизни. | Давать определения здоровью, ЗОЖ, средам, образу жизни. | презентация | п.2 | 15.09 |
| 4 | История развития представлений о здоровом образе жизни. | 1 |  | Отношения к ЗОЖ на разных этапах развития общества | Называть исторические этапы | презентация | п.3 | 22.09 |
| 5 | Этапы развития взаимоотношений человека с природой. | 1 |  | Экологическая катастрофа. | Характеризовать этапы | презентации | п.4 | 29.09 |
| 6 |  Основные адаптивных типы человека. Расы. | 1 | Проектная деятельность «Группы населения и природно – климатические условия» | Антропология. Этнография. Расы. Типы телосложения. | Называть и характеризовать типы телосложения | презентация | п.5 | 06.10 |
| 7 | Климат и здоровье. Экстремальные факторы. | 1 |  | Климат и здоровье. Погода | Давать определения терминам | презентация | п.6,7 | 13.10 |
| 8 | Вредные привычки, пагубные пристрастия | 1 |  | Вредные привычки, пагубные пристрастия. (табакокурение употребление алкоголя и наркотических веществ.) | Характеризовать вредные привычки | презентации | п.8 | 20.10 |
| **II Влияние факторов среды на функционирование систем органов (22 час.)** |
| **1. Опорно-двигательная система (2час.)** |
| 9 | Условия правильного формирования опорно- двигательного аппарата. | 1 | Л/.р 2. «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой» | Кости, мышцы. Условия развития системы. | Называть условия формирования системы, кости, мышцы | презентация | п.9 | 27.10 |
| 10 | Двигательная активность. Гиподинамия.  | 1 | Проектная деятельность. Формирование навыков активного образа жизни. | Гиподинамия.Основные категории упражнений. | Давать определения гиподинамии. | Презентация | п.10 | 10.11 |
| **2. Кровь и кровообращение (5 час.)** |
| 11 | Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. | 1 |  | Факторы.Гипоксия. Анемия. | Называть природные и антропогенные факторы и их влияние на кровь | Презентация | п.11 | 17.11 |
| 12 | Иммунитет и здоровье. Изменение клеток иммунной системы.. | 1 | Л/.р. 3 «Оценка состояния противоинфекционного иммунитета | Клетки крови и их значение. | Знать изменения клеток иммунной системы.. | Презентация | п.12 | 24.11 |
| 13 | Онкологические заболевания Аллергия.СПИД | 1 |  | Онкологическиезаболевания. Аллергия.СПИД | Знать причины и особенности онкологических заболеваний, аллергии , СПИДа | Презентация | п.12 | 01.12 |
| 14 | Условия полноценного развития системы кровообращения. | 1 | Проектная .деятельность Здоровье как главная ценность. | Ударный обьем. Гипертония.Работа сердца. | Называть условия полноценного развития системы кровообращения | Презентация | 13 | 08.12 |
| 15 | Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения. | 1 | Л/р.4р.4«Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистойсистемы» | Гиподинамия. Стресс. | Объяснять нарушения деятельности органов кровообращения. | Презентация | п.14 | 15.12 |
| **3. Дыхательная система (1 час)** |
| 16 | Правильное дыхание. Горная болезнь. | 1 | Л/р5. «Влияние холода на частоту дыхательных движений» | Строение дыхательной системы.Канцерогены.Болезни. | Знать строении е дыхательной системы, заболевания | Презентация | п.15 | 22.12 |
| **4. Пищеварительная система (4 часа)** |
| 17 | Состав и значение компонентов пищи | 1 | Л/Р.6« О чем может рассказать упаковка продуктов» | Состав пищи. Питательные вещества. | Знать состав пищи, роль белков, жиров, углеводов.Уметь «читать» этикетки | Презентация | п.16 | 12.01 |
| 18 | Вредные примеси пищи, их воздействие на организм  | 1 |  | Вредные вещества,болезнетворные организмы, заболевания | Называть вредные вещества. Знать заболевания: сальмонеллезботулизм | Презентация | п.17 | 19.01 |
| 19 | Рациональное питание. Режим питания. | 1 | Проектная деятельность.Рациональное питание. | Значение пищи, рациональное питание | Характеризовать правила приема пищи, режим питания | Презентация. | п. 18 | 26.01 |
| 20 | Диета. | 1 |  | Значение диет, польза и вред | Знать значение диет. | Презентация | П.18 | 02.02 |
| **5. Кожа (3 часа)** |
| 21 | Воздействие на кожу солнечных лучей. Правила пребывания на солнце | 1 |  | Значение и строение кожи, правила пребывания на солнце Солнечное голодание | Знать строение кожи,правила пребывания на солнце | Презентация | п.19 | 09.02 |
| 22 | Роль кожи в терморегуляции | 1 | П/. р.1 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды» | Терморегуляция и ее значение  | Знать о роли кожи в терморегуляцц | Презентация | п. 20- | 16.02 |
| 23 | Закаливание. Способы закаливания. | 1 | Проектная деятельностьЗакаливание и уход за кожей. | Теплорегуляция,теплоизлучение,потоиспарение. Закаливание  | Обьяснятьпроцессы теплоотдачи.Знать правила закаливания | Презентация | п. 20-21 | 01.03 |
| **6. Нервная система. Высшая нервная деятельность (5 часов)** |
| 24 | Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы | 1 | Л/р.7 «Оценка температурного режима помещений» | Строение и значение НС, утомление  | Называть факторы, влияющие на НС | Презентация | п.22 | 15.03 |
| 25 | Утомление, переутомление, | 1 | П/р.2Развитие утомления | Утомление и переутомление | Обьяснять причины утомления и переутомление  | Презентации | п. 22 | 22.03 |
| 26 | Стресс | 1 |  | Здоровье. Стресс и его стадии | Называть стадии и причины возникновения стресса | Презентации, видеоролик. | П.25 | 05.04 |
| 27 | Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности. Темпераменты | 1 |  | Тины В.Н.Д., темперамент. | Называть особенности стрессоустойчивости типов В.Н.Д.и темперамента | Презентация | п.. 26 | 12.04 |
| 28 | Биоритмы. Биологические часыГигиена сна. | 1 | Л/р.8 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей | Биоритмы, биологические часы Фазы снаСновидения. Биологические ритмы | Знать значение фаз сна для организма, обьяснять общие правила гигиены снаНазывать основные группы биоритмов и причины их нарушений  | Презентация | п.27-28 | 19.04 |
| **7. Анализаторы (2 часа)** |
| 29 | Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора | 1 |  | Строение зрительного анализатора | Знать причины нарушения зрения,опасности работы на компьютере | Презентация  | п.23 | 26.04 |
| 310 | Профилактика нарушений функционирования органов и равновесия. | 1 | Л/р.9 «Острота слуха и шум» | Звук, шум, укачивание  | Знать о влиянии шума на организм человека, о заболеваниях | Презентация. | п.24 | 02.05 |
|  |
| **Половая система. Развитие организма (4 часа)** |
| 31 | Половые железы. Вторичные половые признаки | 1 |  | Половые железы, половые гормоны, вторичные половые признаки | Охарактеризовать периоды полового созревания | Презентация. | п.30 | 10.05 |
| 32 | Период полового созревания. Половая жизнь | 1 |  | Этапы развития организма | Знать этапы развития организма  | Презентации | п.31 | 17.05 |
| 33 | Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие. | 1 |  | Половая жизнь, беременность, факторы риска | Знать к каким последствиям ведет ранняя половая жизнь | Презентации | п.32 | 20.05 |
| 34 | Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения | 1 |  | Заболевания, факторы риска | Знать факторы риска, гендерные роли | Презентации | п.33 | 24.05 |
|  |
|  | Заключение | 0,5 |  | Здоровье, здоровый образ жизни | Обьяснять, что такое здоровье, образ жизни |  |  |  |

**Возможные виды самостоятельной работы учащихся:**

1. Подготовка презентаций, сообщений.

2. Тесты.(по типу ЕГЭ и ГИА)

3. Групповые дискуссии.

4. Самостоятельная работа с учебником.

5. Устные ответы на вопросы.

6. Заполнение таблиц.

7.Выполнение лабораторных и практических работ.

8.Проектная деятельность.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения дисциплины учащийся должен ***знать:***

***•*** о воздействие экологических факторов на организм человека; какоевлияние оказывает природная и социальная среда на здоровье человека;

**•** влияние климатических факторов на здоровье;

**•** влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека;

**•** последствия вредных привычек;

**•** факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной, сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной систем; на развитие и функционирование нервной системы; внешние воздействия на органы зрения, слуха и равновесия, на кожный покров;

**•** особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.

**•** причины заболеваний, передающихся половым путем, их профилактика и лечение;

**•** правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;

**•** основные принципы лекарственной помощи;

**•** факторы здоровья и факторы риска болезни;

***уметь:***

**•** объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; какое влияние оказывает климат на здоровье; от чего зависит возникновение перегрузок; как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека; роль белков, жиров, углеводов в организме; какой вред организму наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы;

**•** приводить примеры факторов, влияющих на кровеносную, опорно-двигательную, дыхательную, пищеварительную и др. системы; факторов риска внутриутробного развития; оказывающих положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте;

**•** давать оценку диетам;

**•** перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин;

**•** описывать собственные наблюдения или опыты, различать в них цель, условия проведения и полученные результаты;

**•** использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи;

**•** находить значение указанных терминов в справочной литературе;

**•** кратко пересказывать доступный по объему текст естественнонаучного характера; выделять его главную мысль;

**•** использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях;

**•** следовать правилам безопасности при проведении практических работ; ***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности иповседневной***

***для:***

**•** соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); правил поведения в природной среде;

**•** выполнения основных видов физических упражнений;

**•** применения правил пребывания на солнце; правил закаливания; правил гигиены сна; методов релаксации; гигиенических рекомендаций работы на компьютере;

**•** предупреждения переутомления;

**•** оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;

**•** ухода за больными.

**Основные источники**

1. Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья: 8 класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. М.:Вентана-Граф, 2010.- 144 с.

**Методическая литература (Список рекомендуемой литературы для учителя)**

1. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека. Избранные лекции. - М., 1994. - 269 с.

2. Алексашина И.Ю. Глобальное образование: проблемы и решения. — СПб.: СпецЛит, 2002.

3. Алексашина И.Ю. Учитель и новые ориентиры образования. — СПб., 1997.

4. Алексеев В.П. Очерки экологии человека. - М., 1998. - С. 18.

5. Байкулова Н.Г., Удовиченко Н.А., Кузьмина Н.В. ПМП при травмах. – Саратов. 2001.

6. Борман Дж. Компьютерная энциклопедия для школьников и их родителей. — СПб., 1996.

7. Бухвалов В.А., Богданова Л. В. Введение в антропоэкологию. — М., 1995.

8. Келлер А.А., Кувакин В.И. Медицинская экология. – СПб.: «Петроградский и К», 1998.- 256 с.

9. Мовчан В.Н. Экология человека. Учебное пособие. СПб.: СПбГУ, 2006. – 292 с.

10. Образовательные технологии: Из опыта развития глобального мышления учащихся/Под ред. Ю. Н. Кулюткина, Е. Б. Спасской. — СПб.: КАРО, 2001.

11. Окружающая среда и здоровье человека/Под ред. А.Д. Лебедева. – М.: наука, 1979.

12. Пакулова В.М. Работа с терминами на уроках биологии. — М.: Просвещение, 1990.

13. Проблемы экологии человека. - М., 1986. - С. 9.

14. Прохоров Б.Б. Экология человека. - М.: Академия, 2007. - 320 с.

15. Реймерс Н.Ф. Основные биологические понятия и термины. — М.: Просвещение, 1988.

16. Сафонов А.Г. Учебное пособие для подготовки медицинских сестер. – М. 1981.

17. Ткаченко С.С., Шаповалов В.М. Оказание доврачебной помощи. – М. 1984.

18. Физиология человека: Учебник / под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. -В 2 т.- М.: Медицина, 2002. - 448 с.

**Дополнительные источники**

**список рекомендуемой литературы для учащихся**

1. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.

2. Вайнбаум С.Я. Гигиена физического воспитания. - М.: Просвещение, 1986. -С.73-78.

3. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 64 с.

4. Вейн А.М. Бодрствование и сон. - М.: Знание, 1991. - 236 с.

5. Вайнер Э.М. Рациональная организация жизнедеятельности человека. -Липецк: Изд-во ЛЗПИ, 1999. - 34 с.

6. Великанова Л.К. Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1993. - 95 с.

7. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. – Липецк: Изд-во ЛГПИ, 2000. - 110 с.

8. Головлев М.И. Основы медицинских знаний учащихся. – М.: Просвещение. 1991.

9. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье: Факторы риска и системы оздоровления. - М.: Сов.спорт, 1995. - 64 с.

10. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. - М.: Медицина, 1989. - С.8-35, 138-174.

11. Кардашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков: Учебник. - М.: Медицина, 1988. - С. 146-169, 206-215, 262-304.

12. Каневская Л.Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989. - С.3-42.

13. Кириллов В.Ф., Черкасов Е.Ф. Радиационная гигиена. М.: Медицина, 1980.

14. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение. 1989.

15. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. - М.: ФиС, 1984. - С.11-24, 24-38, 75-90, 131-136.

16. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду. – М.: Медицина. 1988.

17. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. - М.: Медицина, 1991. – 159 с.

18. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: ФиС, 1990. - С. 41-61, 121-143, 174-226.

19. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни // Физкульту-ра в школе. - 2001, № 2. - С.50-55.

20. Масленников С.М., Кузнецова Г.А. Зачем нужна утренняя гигиениче-ская гимнастика // Физкультура в школе. - 2000, № 3. - С.29-31.

21. Мейгал А.Ю., Лупандин Ю.В., Антонен Е.Г., Стафеев В.Ф. Двигательная система человека (физиология, неврология, гигиена), Петрозаводск: ПетрГУ, 2006.- 202 с.

22. Минх А.А. Общая гигиена. - М.: Медицина, 1984. - С. 18-76, 87-89, 232-261.

23. Петровский Н.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания. М.:Медицина, 1982.

24. Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека (курс лекций). М., 1999.

25. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов: Для любителей и профессионалов. - СПб.: ГИОРД, 1999. - С.10-114.

26. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. -М.: Медицина, 1989. - С. 12-26, 47-54, 67-108, 110-126.

27. Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков. М.:Медицина, 1986.

28. Стафеев В.Ф. Гигиена в вопросах и ответах. – Петрозаводск: ПГУ, 1998.- 103 с.

29. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. - С.152-156, 172-247.

30. Чмиленко В.И. Валеология: Учеб.пособие. - М.: Уникум-центр, 1999. - С.48-50.

31. Чусов Ю.А. Закаливание школьников. - М.: Просвещение, 1985. - 126 с.

32. Чусов Ю.А. Особенности закаливания спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 93 с.

**Энциклопедии**

1. Биологический энциклопедический словарь/Гл. редактор М.С.Гиляров. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2003.

2. Большая школьная энциклопедия: Для сред. шк. возраста/Авт. текста Ш. Конноли; пер. с англ. И. Горелик и др. — М.: Махаон, 2002.

3. Большая энциклопедия школьника/Пер. с англ. Н. Моррис. — М.: Махаон, 2002.