



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 118 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

Родительское собрание «Пропаганда ЗОЖ»
Будьте здоровы!

Цель: формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей.

Задачи:

- способствовать улучшению взаимоотношений детей и родителей;
- способствовать созданию позитивного психологического климата в семье; -создать условий для реализации творческих способностей родителей по повышению социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей.

Форма проведения: комбинированная (сочетающая традиционное предъявление теоретической информации и работу в группах) Этап подготовки

1. Подготовка теоретической информации.

2. Составление портрета здорового ребенка. Разработка «Памяток для родителей» 3

Анкетирование родителей и детей по теме родительского собрания.

Ход проведения собрания.

1. Вступительное слов учителя

Всё чаще вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым». От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка. Уважаемые родители!

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами — абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.

1. Что такое «Здоровье»?

При подготовке к данному собранию этот вопрос был задан и вашим детям. (Зачитать несколько высказываний детей)

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

- Здоровье физическое это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.
- Здоровье психическое — это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.
- Здоровье социальное мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.
- Здоровье нравственное это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

- 50—55 % зависит от образа жизни :малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.
- 20—25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).
- 20 % — наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).
- И только 5 % зависит от медицины.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:

- малоподвижный образ учащихся;
- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
- стрессовые воздействия во время обучения;

- несбалансированное питание; • отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- несоблюдение режима дня;
- несоблюдение гигиенических требований.

По данным отечественных исследователей к концу школьного периода обучения количество практически здоровых детей составляет менее 10 % учащихся. Поэтому, очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья школьников процессе их роста, развития и обучения, создать здоровье сберегающую образовательную среду в каждой семье.

2 Выступление медицинского работника школы по теме « Состояние здоровья учащихся нашей школы»

Результаты медицинских осмотров говорят о том, что школьники имеют различные нарушения состояния здоровья

Здоровье детей и их развитие — одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений — детские неврозы.

Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей?

Здоровье детей — забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

3 Работа в группах

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Каким вы представляете себе здорового ребенка?

Чтобы ответить на этот вопрос ,предлагаю вам поработать в группах.

Составьте портрет «здорового ребенка».

(Родители работают в группах, обсуждают, выступает представитель каждой группы.) По мере выступления на доске появляются записи:

ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

-жизнерадостен; активен;

- доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;

- положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;

- развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично; - достаточно быстр, ловок и силен;

- суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности; - неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. - он не нуждается в каких либо лекарствах; - не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан ”портрет” идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

4 Физминутка

- Я вижу, что вы немного устали. Давайте отдохнем. (Под музыку родители выполняют разминку. Проводит один из родителей, комплекс упражнений был заранее дан.) Эти упражнения вы можете выполнять на работе, дома. Хорошо, если при выполнении домашнего задания ваш ребенок будет их выполнять. Именно этот комплекс упражнений положительно влияют на осанку.

Физминутка полезна и нужна, здоровье укрепляет, ребятам помогает.

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Веселые Физминутка прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания. Особенно следует уделить внимание утренней физминутке, которая с самого утра поднимает настроение малыша и готовит его к интересному, плодотворному дню.

по своему содержанию физкультминутки разнообразны: Оздоровительно гигиенические.

Их можно выполнять как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, подтянуться, повертеть головой, «поболтать ножками. Необходимо проводить и зарядку для глаз. Не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.

Танцевальные. Они особенно любимы детьми, так как выполняются всегда под весёлую музыку. Все движения произвольны, танцуют кто как умеет.

Ритмические.

Они сродни танцевальным, так как выполняются под музыку, но отличаются более чётким исполнением элементов.

Физкультурно-

спортивные. Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счёт, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Сюда можно включить бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте...

Двигательно-речевые.

Этот вид физкультминуток самый популярный. Дети коллективно читают небольшие весёлые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их, например: Пришёл денёк, сел на пенёк, День сидел, день глядел. На ель залез, совсем исчез. Игровые.

Проводятся игры- минутки. Они простые по содержанию, но вносят радостное оживление и являются средством не только физической, но и эмоциональной разрядки.

-ПоДражательные (имитационные). Дети охотно подражают движения лягушат, обезьянок, кузнечиков, кошек, зайчика, лисы, птиц и т. д. Занимайтесь вместе с ребенком!

Это еще одна возможность общения с ребенком!

5 Рассказ о режиме дня школьников, полезных и вредных привычках Немного уделим нашего времени разговору о режиме дня наших детей. Скажем лишь о том, что режим дня — это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это — рациональное чередование работы и отдыха . Вспомним слова ИЛ. Павлова: ”Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивнейших элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем”. Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих ”реактивнейших элементов”. Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

А ведь, признаемся, нередко и школьные занятия, и домашняя подготовка к ним отбирают у детей так много времени, что его вовсе не остается (или остается явно недостаточно) для того, чтобы поиграть, почитать, заняться любимым делом, побыть на свежем воздухе... Более того, некоторые, наиболее добросовестные, отрывают время от сна. Стоит ли удивляться, что у подростка возникает стойкое переутомление — а отсюда и резкое снижение работоспособности. Ребенок попадает в заколдованный круг: он старается работать еще больше, устает еще больше, работает все хуже и хуже. И дело не в падении работоспособности самом по себе. Не исключено, что все это может привести к серьезному расстройству здоровья — головным болям, раздражительности, ухудшению аппетита, открывается дорога болезням.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня школьника.

- Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;
- Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);
- Необходимое время должно быть отведено на сон.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5—2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает "разрядку", удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня. Пребывание детей на воздухе — это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол. В режиме дня надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия — круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким "пожирателем времени" ребенка становится телевизор или компьютер.

О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке "перехватывать" что-нибудь на бегу. Горячий завтрак в школе необходим, так же, как и обед после школы (и девочка, и мальчик должны уметь разогреть его сами); неплохо, если в режиме питания предусмотрен и полдник — перед тем, как подросток, отдохнув и погуляв, примется за домашние задания. Время завтрака и ужина определяется тем, когда ребенок просыпается и ложится спать (завтрак — через полчаса после пробуждения, ужин — не позже, чем за 1,5 часа до сна). Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение. Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10—12 лет — 9—10 часов, в 13—14 лет — 9—9,5 часов, в 15—16 лет — 8,5-9 часов.

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию. Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры — все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим. Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне — будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким."Но как быть, спрашивают иные родители, если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем". Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьше зло.

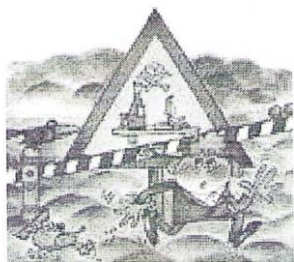
Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно высказались о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет. Анализ анкет детей показал, что большинство детей не соблюдают режим дня (в разное время отбой, выполнение домашнего задания, прогулки и т.д.)

Хочу сказать еще об одной серьезной проблеме, мешающей здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания.

С этими правилами вы должны познакомить своих детей, но и сами их хорошо изучите. (Родителям вручаются памятки)

Разрешалки от вредной ПРИВЫЧКИ :



Употреблять наркотические и токсические вещества, алкоголь, курить - можно:

- Если ты хочешь прожить короткую жизнь; П Если хочешь отставать в учебе; Если хочешь подхватить ВИЧ — инфекцию;
- 2 Если мечтаешь оставить после себя большое потомство;
- Если ты хочешь, чтобы твои дети родились уродами;
- Если ты хочешь, чтобы от тебя отказались родные и близкие;
- Если ты хочешь, чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве;
- Е] Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело;
- Е] Если ты хочешь иметь лицо «застывшей маски»;

Если ты хочешь, чтобы тебя мучили «ЛОМКИ».

Начать легко. Бросить — не тут-то было. Подумай над этим!

Разрешалки от вредной привычки ,



Употреблять наркотические и токсические вещества, алкоголь, курить - можно :

- Если ты хочешь прожить короткую жизнь; Е] Если хочешь отставать в учебе;
- Если хочешь подхватить ВИЧ — инфекцию;
- Если мечтаешь оставить после себя большое потомство;
- Если ты хочешь, чтобы твои дети родились уродами;
- Если ты хочешь, чтобы от тебя отказались родные и близкие;
- Если ты хочешь, чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве;
- 2 Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело;
- Если ты хочешь иметь лицо «застывшей маски»; Если ты хочешь, чтобы тебя мучили «ломки».

Начать легко. Бросить — не тут-то было. Подумай над этим!

6. А сейчас мы проведем «Блиц — турнир»

Игровое поле перед вами. Группа, выигравшая право первого хода, выбирает любую тему и номер вопроса.

Тема 1. Личная гигиена .

1. Предупреждение заболеваний (профилактика)
2. Состояние полного физического, психического и социального благополучия (здоровье)

3. Кожа не только покрывает все тело человека, кожей человек ощущает... (давление, вибрацию, тепло, холод, боль.)
4. Гигиена рта включает в себя... (чистку зубов, языка и полоскание ротовой полости) Тема 2. Режим учебы и отдыха.

1. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года это(режим)
2. Невыполнение режима дня приводит к... (к нарушению функций центральной нервной системы)
3. Назовите причины переутомления (неправильная организация труда, чрезмерная учебная нагрузка, невыполнение режима дня)
4. Продолжительность сна (зависит от возраста)

Тема 3. Двигательная активность

- 1 Недостаток движения (гиподинамия)
- 2.Целенаправленный процесс взаимодействия человека с миром (деятельность)
- 3.Нерегулируемое сознание действие, сформированное путем многократного повторения (навык)



4.В пользу чего еще в 1863 году И.М. Сеченов впервые привел доводы и практические результаты (активного отдыха)

7. Решение практических задач «Необходим совет»

1. Алексей перешел в другую школу. В новом классе он сразу подружился с ребятами, оказалось, что у них много общих интересов. Но некоторые ребята курят и настаивают на том, чтобы Алексей тоже курил. Как поступить Алексею.

2. Вы заходите в лифт, а вместе с вами заходит ваш сосед с сигаретой. Ваши действия?

3. Давай покурим, говорит тебе одноклассник. Чего боишься? Сейчас только младенцы не курят? Ваши действия? (Примеры дать детям).

8. Обобщение темы собрания

Воспитать ребенка здоровым — это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

-Всем спасибо! До новых встреч! (Каждому родителю вручается памятка) «Памятка родителям»

Дорогие родители! Школа предлагает вам сотрудничество в воспитании вашего ребенка. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

Мы - школа, учителя — тоже крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной, высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью. Для этого мы работаем, отдаем детям свои души и сердца, свой опыт и знания. Для того чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих основных правил семейного воспитания:

1. Семья это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семьи, и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает

эгоистом с завышенной самооценкой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную любовь к себе он зачастую оплачивает злом - пренебрежением к родителям, к семье, к людям.

Не менее вредно, конечно, равнодушное, тем более пренебрежительное отношение к ребенку. Избегайте крайностей в любви к ребенку.

2. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3. Воспитание ребенка в семье - это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка - это пример родителей, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова - вспомогательное средство. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.

4. Развитие ребенка - это развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научится делать все то, что умеете вы. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ему возможность попробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы и склонности.

5. Основа поведения ребенка - это его привычки. Следите за тем, чтобы у него образовались хорошие, хорошие привычки и не возникали дурные. Научите его различать добро и зло. Разъясните вред курения, алкоголя, наркотиков, распущенности, вещизма, лжи. Учите его любить свой дом, свою семью, добрых людей, свой край.

Важнейшей привычкой для него должно стать соблюдение режима дня. Выработайте вместе с ним разумный режим дня и строго следите за его выполнением.

б. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой. Еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями школы, учителей. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе обсудим возникшие проблемы.

7. Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный климат, когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибки и проступки обсуждаются без брани и истерики. Психическое развитие ребенка, формирование его личности в большой степени зависит от стиля семейного воспитания. Нормальный стиль - это демократический, когда детям предоставляется определенная самостоятельность, когда относятся к ним с теплотой и уважают их личность. Конечно, необходим некоторый контроль за поведением и учением ребенка с целью оказания ему помощи в трудных ситуациях. Но важнее всячески способствовать развитию у него самоконтроля, самоанализа и саморегуляции своей деятельности и поведения.

Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему. Ваше доверие, основанное на знании, будет воспитывать у него личную ответственность. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

8. Приучайте ребенка заботиться о младших и старших в семье. Мальчик пусть уступает девочке, с этого начинается воспитание будущих отцов и матерей, подготовка счастливого супружества.

9. Следите за здоровьем ребенка. Приучайте его заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии. Помните, что за годы обучения в школе ребенок переживает в той или иной форме возрастные кризисы: в 6-7 лет, когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознание своих чувств и переживаний; кризис полового созревания, проходящий обычно у девочек на 2 года раньше, чем у мальчиков; и юношеский кризис поиска своего места в жизни. Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды, меняйте стиль своего отношения к нему по мере перехода от одного возрастного периода к другому.

10. Семья - это дом, и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении. Не забудьте время от времени проверять, не нуждается ли ваш семейный дом в обновлении и ремонте.

Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

«Здоровье — не всё, но без здоровья все — ничто» когда-то сказал Сократ, эти слова актуальны и в наше время.

10. Решения собрания

1. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

2. Хотите ли ВЫ, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том, что
Прежде всего мы - родители, всё
остальное - потом!

3. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.

Использованная литература:

1. М. Антропова, Л. Кузнецова, Т. Параничева "Режим младшего школьника", газета "Здоровье детей" №19, 2003. стр. 16-17.
2. А.С. Батуев. Биология: Человек. — М.: Просвещение, 1994.
3. Ю.Ф.Змановский "Здоровью без лекарств", Москва, "Советский спорт", 1990.
4. М. Матвеева, СВ. Хрушев "Спинку прямо!" с. 14-15, газета "Здоровье детей" №12, 2003.
5. Мир подростка: Подросток / Под ред. А.Г. Хрипковой; Отв. ред. Г.Н. Филонов. — М.: Педагогика, 1989.
6. ЮЛ. Фролова, г. Тобольск "Вредным привычкам скажем - нет". С.65-68. "Классный руководитель" №8 — 2001.
7. Спутник классного руководителя. / М.: Центр "Педагогический поиск", 2001.
8. Л.И. Салыхова. Родительские собрания. Сценарии, рекомендации, материалы для проведения. 1-4 классы .- М.:Глобус, 2007. <http://pedsovet.su/load/48-1-0-1827>
<http://festival.1september.ru/articles/556857/>