

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 имени А.С. Пушкина»
Г. Южно-Сахалинска Сахалинской области

Статья
«Формирование компетентности учащихся в области
здоровьесбережения на уроках технологии»

подготовила
учитель технологии
Лебедева Наталья Ивановна

г. Южно-Сахалинск

2018

Самое драгоценное у человека – здоровье. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы. Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью.

Здоровье нельзя купить, ни за какие деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый, если выберет раз и навсегда здоровый образ жизни, одно из основных условий укрепления физического, психического, духовного и социального здоровья.

Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства. Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и его долголетия.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья.

Валеология и есть « наука здоровья» (латинское valeo – быть здоровым) которая научит нас заботиться о здоровье своём и своих близких, беречь окружающую природу, расскажет об основных правилах личной гигиены и о том, как правильно организовать свой труд и отдых, как уберечь себя от наиболее распространённых инфекционных заболеваний, от несчастных случаев.

На своих уроках и занятиях я внедряла в работу рекомендации, приёмы, технологии, которые были освещены в книге Н.К. Смирновой «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе».

В образовательной области «Технология» содержится большое количество материала по здоровьесбережению, который воспитывает у школьников бережное отношение к природе, к своему здоровью и здоровью окружающих его людей.

Для воспитания культуры здоровья необходима целенаправленная, систематическая работа, которая приведёт к формированию и укреплению здоровья школьников.

Уроки технологии позволяют сформировать валеологические знания и укрепить здоровье подростков при определённой организации учебного процесса.

В психофизиологии уже несколько десятилетий назад доказаны тесные связи между характером напряжений различных групп мышц тела человека и его работоспособностью, утомляемостью, эмоциональным состоянием. Скованность движений, стереотипность поз, наличие мышечных зажимов и т.д. являются свидетельством и одной из причин эмоционального дискомфорта, дезадаптированности, нерациональной траты организмом

энергии. Длительное существование таких проявлений особенно у растущего организма, приводит к их фиксации и развитию стойких патологических синдромов, как со стороны опорно-двигательного аппарата, так и других систем и органов (нервной, сердечно-сосудистой и т.д.). **Поэтому чтобы снизить напряжение, преодолеть утомление, активизировать позитивные физиологические процессы в организме я в каждый урок и занятие включаю физкультминутки.** Их проведение – это эффективный и доступный способ поддержки работоспособности на уроках. Для того чтобы физкультминутка оказала, универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения. На каждом уроке я чередую физкультминутки разнопланового содержания:

Упражнения для нормализации осанки

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка- выдох). То же самое другой ногой.
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счёт 1-2 –развести локти в стороны, сводя лопатки - вдох; на счёт 3-4 – исходное положение – выдох.
3. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
4. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперёд с прямой спиной.
5. «Мельница» - соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
6. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
7. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх – вдох. Возвращение в исходное положение – выдох.
9. Энергичная ходьба на месте, при которой надо широко размахивать руками и максимально высоко поднимать колени. Продолжительность 1-1,5 минуты. Это упражнение тонизирует основные мышечные группы, усиливая кровообращение.
10. Из исходного положения - стоя, руки опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч. Поднимаясь на носочках, надо одновременно разгибать и напрягать спину, а руки завести ладонями за голову и развести локти в стороны при запрокидывании головы. Повторить 4-5 раз в течение 1 минуты. Это упражнение тонизирует мышцы спины, снимает застойные явления в затылочной области, усиливает кровоток.
11. Стоя, руки на талии, выполняются повороты туловища с разведением рук в стороны. На поворотах – вдох, возвращение в исходное положение – выдох. Повторить 5-6 раз в течение 1 минуты. Это упражнение тонизирует косые мышцы спины, усиливает в них кровообращение.

12. В исходном положении стоя выполняются энергичные махи руками из-за спины через стороны за голову и обратно. Руки расслаблены. Продолжительность 1-1,5 минуты. Это упражнение усиливает кровоток и снимает напряжение с верхних конечностей.

Комплекс упражнений на улучшение мозгового кровообращения

1. Исходное положение (И.п.) – сидя на стуле. На счёт 1 – 2 – плавно наклонить голову назад, на счёт 3 – 4 – голову наклонить вперёд и вернуть в И.п., плечи не поднимать. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – сидя, руки на поясе. На счёт 1 – поворот головы направо, на счёт 2 - И.п., на счёт 3 – поворот головы налево, на счёт 4 - И.п. повторить 6 – 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. На счёт 1 – махом левую руку занести через левое плечо, голову повернуть налево, на счёт 2 - И.п., на счёт 3 – 4 – то же выполнить правой рукой. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

Наблюдая за учащимися, я увидела, что большую часть времени дети находятся в положении с неоптимальным состоянием осанки. Значение состояния осанки для формирования общего здоровья доказывается большой распространённостью заболеваний сердечно - сосудистой и дыхательной систем среди школьников с нарушениями осанки.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, школьникам, даю советы: как следует ходить, свободно сидеть, лежать во время сна, чтобы избежать повреждений позвоночника и нарушения осанки.

- Ходить нужно так, как ходят манекенщицы, приводя в движение мускулы спины, живота, бёдер и ног, так будто ноги начинаются в середине туловища. Руки во время ходьбы ритмично двигаются от самого плеча, голова поднята высоко и гордо. Сама природа сделала ходьбу идеальным упражнением для всех мышц и суставов.
- При сидении не следует класть ногу на ногу. Это сразу нарушает симметрию тела, вызывает боль в нижней части позвоночника, нарушает кровообращение в органах малого таза, что чревато их заболеванием и т.д. и т.п.
- Спать нужно на жёстком, плоском, но достаточно эластичном матрасе. Это даёт возможность костям плеч и таза принимать свои собственные естественные изгибы.

Начинали формировать мышечно-суставное чувство правильной осанки, через упражнение, предложенное зарубежными специалистами:

- Встать спиной к стене, ноги слегка расставить, руки опустить;
- Затылок, плечи, икры и пятки заставить касаться стены;

- Прижаться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца;
- Подобрать живот, вытянуть немного шею вверх и приподнять слегка плечи;
- Проанализировать чувства всех частей тела, особенно мускулов спины и живота. Другими словами, спрограммировать свой позвоночный «компьютер» на положении нормальной осанки.

Выполнять это упражнение они рекомендуют как можно чаще в течение дня. Как только ребёнок сможет удерживать такое положение тела у стены в течение минуты без утомления, ему разрешается идти вперёд, сохраняя ту же осанку.

Также была проведена беседа о том, что на формирование осанки оказывают влияние привычки повседневной жизни – манера стоять, ходить, сидеть за столом, во время просмотра передач. Определённое значение для выработки хорошей осанки имеют одежда и обувь. Постоянная не правильная посадка, неверная рабочая поза, длительное ношение портфеля или других тяжестей в одной и той же руке, на одно и том же плече влекут за собой неравномерное развитие определённых мышечных групп. Постепенно развивается кособокость, сутуловатость, грудная клетка делается более узкой и плоской, углы лопаток отходят от позвоночника, живот выпячивается. В результате подвижность грудной клетки уменьшается, дыхание становится менее глубоким, понижается жизненная ёмкость лёгких, самочувствие ухудшается, человек быстро устаёт.

Во время выполнения практической работы на уроке ученицы могут вставать со стула и выполнять работу стоя. Уже доказано, что лучше всего усваивается предметный материал – стоя. И к тому же вставая, со спины снимается напряжение.

Ребятам были предложены упражнения, которые помогут детям стать стройными:

Упражнения для улучшения осанки.

- 1) Встать к стене спиной на расстоянии 40 – 50 сантиметров и, отклонившись, опереться о неё спиной. Напрячь мышцы спины и плечевого пояса так, чтобы хорошенько выпрямилась спина, касаясь стены затылком, лопатками и поясницей, стоять на 4 счёта. Затем выпрямиться и расслабиться (на 4 счёта).
- 2) Лечь на спину, согнутыми ногами опереться о пол, руки вверх. Напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину (на 4 счёта). Потом расслабиться и лежать ненапряжённо (на 4 счёта).
- 3) Лечь на два стула. Лежать, удерживая прямо голову и ноги (на 4 счёта). Прогнуться, руки вверх, голову назад (на 4 счёта).
- 4) Прижаться спиной к стене. Поднимать руки в стороны и отпускать их, скользя ладонями по стене.
- 5) Упор стоя на коленях (на 4 счёта). Прогнуться, поднять голову и наклонить её назад.
- 6) Сесть на стул, руки на пояс (на 4 счёта). Отвести плечи назад, свести

лопатки, поднять голову и максимально выпрямить ноги и спину (на 4 счёта).

- 7) То же, что и шестое, но в исходном положении стоя.
- 8) Стоя, руки на поясе (на 4 счёта). Напрягая мышцы спины, отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову (на 4 счёта).
- 9) Стать спиной к стене так, чтобы её касались: затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Сохранять это положение в течение 30 секунд. Постараться запомнить его, «почувствовать каждой клеточкой тела», отойти, не меняя положения тела, и постоять ещё секунд 10 – 15.

Все упражнения повторяются 3 – 4 раза.

Сделали выводы, что лучше сумку в школу носить на правом плече, из школы – на левом. Почаще смотреться в большое зеркало, чтобы увидеть себя полностью. Если голова приподнята, а подбородок выше плеч, плечи на одном уровне, живот втянут – у тебя хорошая осанка. Следить за походкой: большой палец ноги направлен вперёд, внутренние поверхности стоп при ходьбе находятся близко друг от друга, а колени не соприкасаются, руки не болтаются из стороны в сторону, правая рука движется вперёд одновременно с левой ногой.

Большую часть урока учащиеся проводят сидя за партой или швейной машиной, поэтому мебель должна быть удобной и отвечать необходимым гигиеническим требованиям. Учащиеся должны сидеть на всей поверхности стула, а ноги стоять на полу.

Занимать правильную сидячую позу, которая обеспечивает устойчивое положение тела. Оно может быть достигнуто при условии, когда тело имеет не менее трёх точек опоры:

- 1) сиденье стула,
- 2) спинка стула
- 3) пол или подножка.

Во время вышивания, вязания, изготовления изделий из различных материалов у девочек в ходе работы пальцы кистей рук устают. Для этого я провожу специальную гимнастику, которая является не только активным отдыхом для утомлённых пальцев, но и увеличивает их подвижность и силу:

Гимнастика для пальцев рук

- 1) Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо.
- 2) С силой сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.
- 3) Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо.
- 4) Выпрямить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги.
- 5) Развести прямые пальцы и начинания с мизинца последовательно (веерообразным движением) сжать все пальцы в кулак. Затем начиная с большого пальца вернуться в исходное положение (разогнуть пальцы).
- 6) Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый

палец. Стремиться к тому, чтобы все другие оставались собранными в кулак.

Все упражнения можно выполнять сидя, поставив локти на стол. Каждое упражнение повторяют 10-15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж пальцев, поглаживая их от кончиков до запястий.

Устают не только руки, но и глаза. Отличное зрение – важная составная часть здоровья. **Для улучшения состояния наружных и внутренних мышц глаз я включаю в уроки и занятия гимнастику для глаз:**

Гимнастика для глаз

- 1) Отложите вышивание, откиньтесь на спинку стула или кресла и расслабьтесь.
- 2) Закройте глаза и посидите так 1 минуту.
- 3) Зажмурьте глаза изо всех сил на 3-5 секунд, а потом откройте их на 3-5 секунд. Повторите эти действия 3-5 раз. (Упражнение укрепляет глазные мышцы, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.)
- 4) Посмотрите прямо перед собой несколько секунд, затем посмотрите на кончик своего носа 2-3 секунды. Повторите это упражнение 3-5 раз. (Упражнение снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.)
- 5) Быстро поморгайте в течение 0,5-1 минуты. (Упражнение способствует улучшению кровообращения.)
- 6) Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за кончиком указательного пальца, медленно приближая его к кончику носа, а затем медленно отводя руку обратно. Повторите 3 раза. (Упражнение развивает способность удерживать взгляд на близких предметах, не уставая.)
- 7) Массируйте веки подушечками пальцев в течение 1 минуты, делая круговые движения. (Упражнение расслабляет мышцы глаз и вследствие этого улучшает кровообращение.)
- 8) Тремя пальцами рук слегка нажмите на верхнее веко, через 1-2 секунды уберите пальцы. Повторите 3 раза. (Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.)
- 9) Не меняя положения головы, посмотрите сначала вверх, затем вниз и наконец, перед собой. Повторите 3 раза.
- 10) Делайте глазами круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторите 3 раза.
- 11) Посмотрите в окно, найдите самую дальнюю точку пейзажа и задержите на ней взгляд в течение 1 минуты. Затем переведите глаза на предмет, находящийся вблизи от вас, и задержите взгляд на 1 минуту. Упражнение повторите.
- 12) Опустите голову и посмотрите на пол перед собой, поднимите голову и посмотрите на потолок над собой. Закройте глаза, откиньтесь на спинку стула или кресла и посидите так 1 минуту. Откройте глаза и можете приступить к вышиванию.

- 13) Поместите указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз. Смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд. Убери ладонь, смотри двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. То же самое упражнение с правым глазом. Повторите 5-6 раз. (Укрепляет мышцы глаз.)
- 14) Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5).
Повторить 4-5 раз.

При регулярном выполнении таких упражнений глаза становятся красивыми и будут оставаться молодыми и здоровыми. Во время выполнения гимнастики включую медитативную или классическую спокойную музыку. Все комплексы упражнений вывешиваются на стенд.

При выполнении различных работ девочкам приходится пользоваться различными инструментами и приспособлениями, применение которых требует знание правил техники безопасности. **Важнейшим здоровьесберегающим компонентом является профилактика травматизма.**

Основными причинами травматизма являются:

- не соблюдение правил техники безопасности при выполнении различных технологических операций;
- использование неисправных инструментов, оборудования;
- употребление инструментов, правила обращения, с которыми не изучены;
- не правильное расположение мебели, рабочего оборудования, недостаточное освещение, отопление, отсутствие вентиляции;
- не соблюдение дисциплины;
- нарушение режима работы и отдыха, приводящее к утомлению, рассеянному вниманию, потере контроля над своей деятельностью.

Напоминаю каждый урок, что строгое выполнение правил техники безопасности помогает избежать несчастных случаев. Эти знания подкрепляю примерами из практики. Стремилась к тому, чтобы дети не только заучивали эти правила, но и понимали причины травм, способы защиты, источники опасности. Знания по правилам техники безопасности, полученные в процессе обучения, способствуют профилактике травматизма не только на уроке, но и в дальнейшей жизни. **Самый лучший способ профилактики травматизма у молодых – довести до автоматизма в детском возрасте выполнение основных антитравматических правил.** Как показывает практика, педагогам удаётся добиться больших успехов, так как антитравматическое воспитание лучше проходит в группе.

На уроках во время выполнения практической работы разрешаю прослушивать разнообразные произведения, которые девочки подбирают заранее. Но музыка должна быть музыкальна, то есть

представлять собой гармоничное сочетание наиболее приятных человеку звуков, тогда она оказывается полезной для организма и может обладать большой целительной силой. **Так мои наблюдения показали, что прослушивание музыки во время урока благоприятно действовало на организм учениц. Они меньше уставали, отвлекались на посторонние дела и выполняли больший объём работы, чем без музыкального сопровождения. Также музыка улучшала настроение, способствовала восстановлению работоспособности.**

В разделе «Кулинария» рассказываю о культуре питания (четырёхразовое питание, умеренность, сбалансированность, разнообразие, биологическая ценность). Говорили о важности тех продуктов, употребление которых гарантируют здоровье, а не наоборот. Освещаю вопросы определения качества продуктов, условий хранения с целью предупреждения пищевых отравлений, оказания первой помощи при пищевых отравлениях. Проводила беседы: «Зачем мыть руки», «Болезни грязных рук», «Паразиты нашего организма». Особое внимание заострили на обязательном и регулярном уходе за ногтями, т. к. грязь, скапливающаяся под свободным краем, содержит микробы, которые отрицательно влияют на здоровье человека. Дети пришли к выводу, что лучше иметь короткие ногти, а если они длинные, то необходимо ухаживать за ними. На соблюдение гигиены постоянно обращали внимание. Напоминаю, что мыть руки нужно по мере их загрязнения, а не только перед едой, подстригать ногти по мере их отрастания.

Рассказываю о влиянии экологического состояния окружающей среды на качество продуктов. Обсуждали важность выращивания экологически чистых продуктов. Учились снижать содержание вредных веществ в продуктах с помощью кулинарной обработки. Говорили о современных чистящих моющих средствах, об их влиянии на здоровье человека (аллергия, раздражение, сухость кожи). Напоминаю об использовании старых забытых средств таких как, хозяйственное мыло, сода, соль, горчица, уксус и т. д.

Обсуждали с учащимися влияние на самочувствие человека интерьера квартиры (планировка, освещение, расположение мебели, бытовой техники, цветовая гамма, отделочные материалы). Говорили о необходимости повседневной и генеральной уборке помещений, так как захламлённость помещения ведёт к нарушению циркуляции воздуха, освещённости, появлению сырости, развитию вредных бытовых насекомых. Важно рассказать о влиянии цвета на настроение и самочувствие человека. К примеру, известно, что обилие красного цвета вызывает головную боль, быстро приводит к утомлению.

Для того чтобы создать комфорт в квартире, необходимо продумать как она будет освещена. При низкой освещённости быстро наступает зрительное утомление, снижается общая работоспособность. Следует учитывать и влияние солнечной радиации, имеющей огромное физиологическое, бактерицидное, санитарно-гигиеническое значение. Загрязненные стёкла,

особенно при двойном остеклении, снижают естественную освещённость до 50-70%.

Важную роль в формировании здоровья учащихся играет экологическое пространство. Одним из элементов которого является воздушная среда (поддержание комфортной температуры, регулярное проветривание помещения класса). Лучший источник полезных и гармоничных запахов – растения. В 6-ом классе знакомя детей с ролью комнатных растений в сохранении и укреплении здоровья человека. Рассказываю о том, что в помещении растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт, являясь чуткими хранителями безопасности и покоя. Своё оздоравливающее действие растения проявляются путём выделения эфирных масел, которые действуют подобно гормонам, проникая в системы организма, влияя на эмоции и физические реакции, регулируя их, активизируя защитные силы организма в борьбе против инфекционных заболеваний, стимулируя образование лейкоцитов в крови. Около 90 видов комнатных растений выделяют фитонциды, которые оказывают бактерицидное действие.

При подборе растений в классе должны быть соблюдены два обязательных условия:

- запах растений не должен быть очень сильным, отвлекающим;
- присутствие растений в классе не должно вызывать аллергических реакций ни у кого из учащихся.

На уроке учащиеся подбирали и осуществляли посадку комнатных растений, и продолжали уход за ними на переменах и во внеурочное время.

При изучении свойств тканей решая задачи здоровьесбережения, я особое внимание уделяла гигиеническим требованиям к одежде, от которой во многом зависит здоровье и самочувствие человека.

Правильно подобранная одежда защищает человека от высоких и низких температур, осадков, солнца, ветра, пыли, загрязнений, вредных и опасных производственных факторов, сохраняет тепло человеческого тела.

Для того чтобы не навредить здоровью ребёнка, я использую в работе правила лечебной педагогики, которые предлагает А.А. Дубровский :

1. Учащийся – личность, относись к ней с глубоким уважением;
2. Научись и умеешь видеть душу в глазах ребёнка;
3. Будь терпелив, требователен, но вежлив и снисходителен в обращении с учащимися;
4. Будь всегда в хорошем настроении, владей чувством юмора. Учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Это мощный противовес подкрадывающемуся к школьнику состоянию утомления. Задача учителя – попытаться подростку помочь правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья;
5. Постоянно повышай у ребёнка самооценку, будь всегда правдив и

- справедлив;
6. Добивайся доверия учащихся и береги его;
 7. Умей беречь здоровье учащихся и своё; твоё личное здоровье – добрый пример для учащихся;
 8. Будь умерен на похвалы и откажись от наказаний;
 9. Не жалуйся родителям учащихся; дисциплина и успеваемость класса – дело твоей профессиональной чести.

Исходя из огромного опыта своей лечебной и педагогической деятельности, А.А. Дубровский отмечает, что среди всех неврозов, более 50% сформировались по вине школы и учителей.

Здоровьесберегающий компонент в преподавании технологии обогащает учащихся новыми знаниями о себе, сверстниках и окружающем мире, помогает сохранить и укрепить своё здоровье, стать счастливым и здоровым человеком, который превосходно приспособлен к жизни и физически, и психологически.

Список использованной литературы

1. Валеология. Справочник школьника /Сост. С.Н. Заготова – Ростов -на-Дону: ООО Баро-Пресс, 1999.- 448с.
2. Гигиена детей и подростков / Под ред. Г.Н. Сердюковская – М.: Медицина, 1989. – 320 с.
3. Заенчик В.М., Сергеева О.В. Эколого-валеологический компонент в образовательной области «Технология»//Школа и производство. – 2001. - №3. – 10-14с.
4. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников. – М.: Аспект пресс,2001. - 139 с.
5. Общая психология /Под ред. В.В. Богословского и др. – М.: Просвещение, 1981. – 383 с.
6. Попившая С. Искусство вышивки: Курс обучения. – М.: Изд-во «ЭКМО-Пресс», 2002. – 240с.
7. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – Санкт-Петербург.: Союз, 1997. – 256 с.
8. Программа повышения квалификации учителей начального общего образования «Здоровьесберегающие образовательные технологии в начальной школе». - Южно-Сахалинск: СОИП и ПКК , 2004.
9. Программы «Технология. Трудовое обучение. 1-4,5-11 классы»./под ред. В.Д. Симоненко и др. – М.: Просвещение, 2008. – 136 с.
10. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить свое здоровье. «Психологические установки и упражнения» - М.: Издательство «Дом», 2003.- 356с.

11. Смирнов М.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.- М: АПК и ПРО, 2002.- 116с.
12. Соковня - Семёнова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 208 с.
13. Технология: Учебник для учащихся 5 класса /Под ред. В.Д. Симоненко и др. – М.: Вентана –Граф, 2008. – 256 с.
14. Технология: Учебник для учащихся 6 класса /Под ред. В.Д. Симоненко и др. – М.: Вентана –Граф, 2008. – 240 с.
15. Технология: Учебник для учащихся 7 класса /Под ред. В.Д. Симоненко и др. – М.: Вентана –Граф, 2008. – 176 с.