

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 508»**

**Программа дополнительного образования
Кружок «Эколого-биологический клуб»**

Направленность: естественнонаучная

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 10-16 лет (5-10 класс)

**Педагог
Антюхова О.М.**

Москва, 2018

Пояснительная записка

к программе занятий объединения дополнительного образования
«Эколого-биологический клуб».

Занятия объединения дополнительного образования «Эколого-биологический клуб» направлены на решение одной из **актуальных проблем** современного социума – оптимизации взаимоотношений подрастающего поколения россиян с окружающей средой.

В условиях ухудшения состояния окружающей среды особенно важно усиление экологической грамотности школьников, формирование у них экологического мировоззрения.

Приоритетным направлением «Эколого-биологического клуба» является изучение экологии человека. Это реализуется интегрированием данных аспектов в каждом занятии клуба.

Известно, что на состояние здоровья человека оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. К сожалению, с каждым годом наблюдается постепенное ухудшение здоровья детей от первого к последнему году обучения. Обучение школьников навыкам сохранения собственного здоровья, экологическое воспитание способствует гармоничному развитию личности, снижению стресса, укреплению здоровья.

Поэтому **направленность** нашего объединения **ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ**. Вид деятельности – экология.

Экологическое образование охватывает сферу знаний, умений и навыков, необходимых для охраны окружающей природной среды оказывает влияние на профориентацию школьников.

Таким образом, **целью работы Клуба является формирование системы знаний и навыков учащихся об экологии человека и окружающей среды, определение стратегии и тактики сохранения и приумножения своего здоровья и здоровья окружающих людей.**

Именно достижение этой цели является наиболее актуальным в настоящее время.

В соответствии с поставленной целью занятия «Эколого-биологического клуба» решают следующие **задачи**:

Обучающие:

- дать ребёнку системные знания об экологии окружающего мира и человека;
- научиться применять на практике знания, полученные в клубе.

Развивающие:

- развивать у школьников эстетические чувства и умение наблюдать за природой;
- повышать общий интеллектуальный уровень подростков;
- развивать коммуникативные способности каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, научить общению в коллективе и с коллективом, реализовать потребности ребят в содержательном и развивающем досуге.

Воспитательные:

- прививать чувство доброго и милосердного отношения к окружающему нас миру;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к людям;
- воспитывать потребность в общении с природой;
- способствовать формированию экологического мировоззрения.

Эти задачи в ходе обучения решаются через следующие **формы занятий**:

- теоретические занятия: лекции-беседы с учащимися.

- практические занятия: практические работы в биологической лаборатории, экспериментально-опытные задания в домашних условиях; творческие занятия; уход за комнатными растениями школы.

Кроме традиционных форм работы в ходе занятий предполагается активно использовать компьютерные технологии обучения – демонстрация наглядного учебного материала и интерактивное тестирование как форму контроля усвоения новых знаний.

Педагогическая целесообразность сочетания данных форм занятий очень высока.

Поскольку для *понимания* многих жизненных процессов необходимы в большей степени теоретические занятия.

А *формирование* необходимых *умений и навыков* требует практических занятий.

Присутствие последних **отличает нашу программу от других программ** дополнительного образования здоровьесберегающего характера.

Кроме того, в программе нашего объединения особое внимание уделяется достоверности и консервативности используемой литературы, чтобы используемые методики были апробированными и достоверными.

Срок реализации программы. Возраст детей.

Программа рассчитана на два года обучения. Возраст учащихся 10-16 лет (5-10 класс). Однако гибкость программы позволяет учащимся при желании присоединиться к занятиям «Эколого-биологического клуба» и на второй год обучения.

В курс занятий «Эколого-биологического клуба» включены следующие **разделы:** общая экология, экология бактерий и вирусов, грибов, растений, животных и экология человека. Данные разделы включены в каждый год обучения. Но по своей тематике они отличаются.

Режим занятий: 1 раза в неделю.

Прогнозируемые результаты.

В результате работы по данной программе учащиеся должны:

- получить системные знания об экологии окружающего мира и человека;
- научиться применять на практике знания, полученные в клубе;
- развить эстетические чувства и умение наблюдать за природой;
- повысить общий интеллектуальный уровень;
- развить коммуникативные способности;
- сформировать экологическое мировоззрение.

Формами контроля на занятиях «Эколого-биологического клуба» являются:

- викторины;
- конкурсы;
- тестирование;
- выступления на открытых мероприятиях;
- подготовка, создание и проведение тематических беседы для учеников младших классов;
- подготовка и создание тематической газеты;
- творческий отчёт;
- защита собственных проектов;
- ведение «дневника здоровья».

Особого внимания заслуживает ведение «дневника здоровья».

Каждый учащийся записывает в своей тетради – дневнике, соответственно требованиям, свои результаты. Индивидуальный анализ результатов позволяет выявить их причины и требуемую их корректировку. Кроме того, «дневник – здоровья» дополнительно организует и стимулирует учащихся на здоровый образ жизни.

Учебно-тематический план занятий 1 года обучения.

Задачи первого года обучения:

- научить тщательному и комплексному подходу к заботе о собственном здоровье, включающему в себя организацию труда и отдыха, уход за своим телом, массаж.
- привить гуманное, внимательное отношение к здоровью окружающих людей, к окружающей среде;
- создать у школьников мотивации на здоровый образ жизни.
- дать общие представления о природе, научить правилам обращения с растительным и животным миром;
- закрепить умение учащихся работать с литературой и обучить этапам создания проекта.

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Общая экология	5
2.1	<i>Основные понятия</i>	1
2.2	<i>Среда обитания</i>	1
2.3	<i>Экосистема</i>	1
2.4	<i>Экологические проблемы</i>	2
3	Экология бактерий и вирусов	2
4	Экология грибов	2
5	Экология растений	5
5.1	<i>Общая классификация растений</i>	2
5.2	<i>Роль растений в природе и жизни человека</i>	1
5.3	<i>Комнатные растения</i>	2
6	Экология животных	5
6.1	<i>Классификация животных</i>	2
6.2	<i>Роль животных в природе и жизни человека</i>	1
6.3	<i>Загадочные животные</i>	2
6.4	<i>Общественные насекомые</i>	1
7	Экология человека	13
7.1	<i>Мир стресса</i>	1
7.2	<i>Основы анатомии человека</i>	2
7.3	<i>Гигиена</i>	1
7.4	<i>Утренняя гимнастика</i>	1
7.5	<i>Самомассаж</i>	1
7.6	<i>Уход за телом</i>	4
7.7	<i>Смертельные соблазны</i>	2
7.8	<i>Ароматерапия</i>	1
8	Подготовка к творческому годовому отчету	1

9	Итоговое занятие - творческий отчет о работе за год.	1
	Всего	35

**Содержание образовательной программы
первого года обучения:**

1. Вводное занятие: знакомство, гигиенические требования к условиям проведения занятий, техника безопасности на занятиях.

2. Общая экология:

Основные понятия. Структура «Общей биологии». Экология. Экосистема. Биогеоценоз.

Среда обитания. Среда и факторы среды, их классификация. Закономерности действия факторов среды на организмы. Фотопериодизм.

Биосфера. Глобальная экосистема. В. И. Вернадский.

Функции живого вещества.

Экосистема. Пищевые цепи. Поток энергии.

Экологические проблемы. Экологические кризисы и экологические ситуации.

Проблемы водных, земельных и других биологических ресурсов.

Проблемы городов.

Практикум: оформление фотовыставки «мусор от А до Я»

3. Экология бактерий и вирусов:

Классификация бактерий.

Их строение, особенности жизнедеятельности.

Значение бактерий в природе.

Значение бактерий в жизни человека.

Вирусы. Их строение и жизнедеятельность.

Практикум: Подготовка и защита сообщения на понравившуюся тему.

4. Экология грибов:

Классификация грибов.

Их строение, особенности жизнедеятельности.

Значение грибов в природе.

Значение грибов в жизни человека.

Практикум: Подготовка и защита сообщения на понравившуюся тему.

5. Экология растений:

Общая классификация растений.

Роль растений в природе и жизни человека.

Комнатные растения. Классификация комнатных растений. Инвентаризация растений. Общие сведения о комнатных растениях. Содержание растений дома. Уход за растениями. Размножение комнатных растений.

Трудности и проблемы, возникающие при выращивании растений.

Практикум: практическая работа «Строение плодов и семян распространяемых ветром»; посещение школьной библиотеки по вопросам экологической литературы; уход за растениями кабинета биологии.

6. Экология животных:

Классификация животных.

Роль животных в природе и жизни человека.

Загадочные животные.

Общественные насекомые.

Практикум: викторина по cd-диску; создание кормушек для птиц, их установка.

7. Экология человека:

Мир стресса: современные проблемы социума, стресс.

Основы анатомии человека: основные системы органов человека: кровеносная, дыхательная, пищеварительная, нервная, эндокринная, опорно-двигательная системы. Расположение основных внутренних органов в организме человека. *Практикум:* строение скелета, строение кости, расположение внутренних органов человека. *Тестирование.*

Гигиена- наука о сохранении и укреплении здоровья:

Гигиена учебного труда. Гигиена сна. Требования к обуви и одежде.

Практикум: Составление проекта собственного режима дня и его защита. Конкурс.

Утренняя гимнастика: Необходимость утренних упражнений.

Основные комплексы утренней гимнастики. Упражнения для физкультурпауз.

Самомассаж: история массажа, общий и частный массаж. Противопоказания.

Техника выполнения. самомассаж ног, груди, рук и шеи, живота, головы.

Практикум: тренинг по самомассажу.

Уход за собственным телом : Цвет лица. Питательные маски для любой кожи.

Типы кожи и применимый к ним уход. Угри. Юношеские угри. Веснушки.

Пигментные пятна.

Практикум: определение собственного типа кожи, приготовление необходимых масок, лечебных настоев, настоек и отваров и их применение. Защита собственных проектов посвященных маскам. *Тестирование.*

Средства ухода за руками.

Обёртывания. Ванночки. Гимнастика. Массаж. Экзема. Ожоги рук. Бородавki

Практикум: приготовление необходимых лечебных настоев, настоек и отваров и их применение.

Средства ухода за ногтями. Умывание и очищение. Ванночки. Нанесение кремов. Протирания. Маникюр. Подрезание.

Практикум: приготовление необходимых лечебных настоев, настоек и отваров и их применение.

Типы волос, применимые к ним средства ухода. Гнёздная плешивость.

Преждевременное поседение.

Практикум: приготовление необходимых лечебных настоев, настоек и отваров и их применение. Защита собственных проектов посвященных уходу за волосами.

Очищение. Массаж дёсен. Полоскание. Избавление от белого налёта на зубах, неприятного запаха.

Практикум: тренинг по уходу за зубами.

Средства ухода за ногами. Ванночки для снятия усталости, улучшения кровообращения. Мозоли.

Практикум: приготовление необходимых лечебных настоев, настоек и отваров и их применение.

Необходимость закаливания. Правила закаливания. Купания. Баня.

Практикум: Составление плана собственного закаливания. Защита собственного проекта по закаливанию. Оформление школьной газеты посвященной данным темам.

Смертельные соблазны: Наркотики и наркомания. Курение и зависимость от никотина. Алкоголь и алкоголизм.

Практикум: Защита собственного проекта по одной из тем: алкоголизм, курение, наркомания. Оформление школьной газеты, посвященной данным темам. *Тестирование.*

Ароматерапия: запахи, их источники и применение в лечении и профилактике заболеваний. *Практикум:* тренинг – использование запахов.

8. Подготовка к творческому годовому отчету в форме выступления с рассказом о полученных знаниях и навыках.

9. Итоговое занятие. Творческий отчет о работе за год – рассказ о полученных за год знаниях и навыках.

Способы проверки результатов обучения на первом году обучения-

- викторины;
- конкурсы;
- тестирование;
- выступления на открытых мероприятиях;
- участие и подготовка к тематическим занятиям в младших классах;
- подготовка тематической газеты;
- творческий отчет;
- защита собственных проектов;
- ведение «дневника здоровья».

Прогнозируемые результаты 1 –го года обучения.

В результате работы по данной программе учащиеся должны:

- научиться правильно организовывать режим дня, ухаживать за собой;
- научиться бережно и внимательно относиться не только к своему организму, но и к окружающим людям, окружающей среде;
- получить знания об анатомии и физиологии человек;
- понимать взаимосвязь физического и эмоционального здоровья и социального здоровья личности;
- уметь распознавать угрозу для собственного организма в окружающей физической, нравственной и информационной среде;
- иметь высокий уровень мотивации к здоровому образу жизни;
- владеть основными экологическими терминами, пользоваться понятийным аппаратом;
- уметь самостоятельно подготовить сообщение по теме и выступить с ним перед аудиторией.

Учебно-тематический план занятий 2 года обучения.

Задачи второго года обучения:

- научить тщательному и комплексному подходу к заботе о собственном здоровье, включающему в себя гигиену зрения, опорно-двигательного аппарата, высшей нервной деятельности рациональное питание;
- раскрыть взаимосвязь физического и эмоционального здоровья и социального здоровья личности, создать у школьников мотивации на здоровый образ жизни;
- углубить знания о многообразии жизни и распространении живых организмов;
- углубить знания о месте человека в природе и единстве всего живого;
- обучить работе с большим объёмом информации, сформировать навыки создания научно-исследовательских проектов.

№ п/п	Тема:	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Повторение изученного за первый год обучения	1
3	Общая экология	3
4	Экология бактерий и вирусов	3
5	Экология грибов	2
6	Экология растений	5
6.1	<i>Фитотерапия</i>	4
6.2	<i>Ядовитые растения</i>	1
7	Экология животных	5
7.1	<i>Домашние животные</i>	3
7.2	<i>Аквариум</i>	2
8	Экология человека	15
8.1	<i>Зрение – основной источник информации для человека</i>	2
8.2	<i>Профилактика и лечение опорно-двигательной системы</i>	1
8.3	<i>Кровообращение – основа жизни</i>	1
8.4	<i>Дыхание – медленное горение</i>	2
8.5	<i>Питание</i>	2
8.6	<i>Организм – открытая система</i>	1
8.7	<i>Кожа – живой скафандр</i>	1
8.8	<i>Кладовые памяти.</i>	1
8.9	<i>Мышление</i>	1
8.10	<i>Сон</i>	2
8.11	<i>Самые опасные заболевания современного мира</i>	1
9	Подготовка к творческому годовому отчету	1
10	Итоговое занятие - творческий отчет о работе за год.	1
	Всего	35

Содержание образовательной программы второго года обучения:

1. Вводное занятие. Техника безопасности, условия проведения занятий, гигиенические требования к условиям проведения занятий.

2. Повторение изученного за первый год обучения:

Общая экология

Экология бактерий и вирусов

Экология грибов

Экология растений

Экология животных

Экология человека

Практикум: викторина.

3.Общая экология:

Сообщества и популяции. Типы взаимодействия организмов. Популяции. Биоценоз и его устойчивость.

Экосистемы. Законы организации экосистем. Агроценозы и агроэкосистемы.

Экологическая демография. Рост численности человечества.

Демографические перспективы

Практикум: Практическая работа «Плодовитость организмов».

Охрана природы. Экологические проблемы и их решения.

Рациональное природопользование. Охрана растительности. Охрана животных.

Практикум: Практическая работа «Расчет среднесуточного потребления воды вашей семьёй»; Практическая работа «Изучение качественных и количественных характеристик бытовых отходов производимых одной семьёй за 1 неделю».

4.Экология бактерий и вирусов:

Бактерии и вирусы –возбудители болезней человека.

Туберкулёз, дифтерия, бешенство, чума, грипп, герпес, гепатиты, ангина,

Практикум: Подготовка и защита сообщения на понравившуюся тему.

5.Экология грибов:

Грибы- польза и опасность для человека. Несъедобные грибы.

Первая помощь при отравлении грибами. Грибы-возбудители болезней человека.

Кандидозы. Лишай .Микозы стоп и ногтей.

Практикум: Подготовка и защита сообщения на понравившуюся тему.

6.Экология растений:

Фитотерапия: Применение лекарственных растений, минералов и металлов для профилактики и лечения заболеваний.

Практикум: сбор и хранение лекарственных растений, приготовление лечебных настоев, настоек и отваров. Защита собственных проектов посвященных лекарственным растениям. Викторина. *Тестирование.*

практическая работа «Определение поражённой ткани листа при антропогенной загрязнении воздушной среды»; практическая работа «Особенности строения придорожных растений».

Ядовитые растения. Отравления и первая помощь.

7. Экология животных:

Домашние животные. Виды. Основные требования к их содержанию

Аквариум: Виды. Требования к обустройству. Виды аквариумных рыбок.

Уход.

Практикум: практическая работа «экологические группы птиц»;

практическая работа «строение рта и ротовой полости у хищных и «мирных» рыб в зависимости от характера питания»

посещение районной библиотеки по вопросам экологической литературы.

8. Экология человека:

Зрение – основной источник информации для человека. Глаз – орган зрения человека, его строение. Значение зрения. Опасности нарушения зрения.

Профилактика нарушения зрения. Основные упражнения для укрепления и улучшения зрения. Витаминное питание как профилактика нарушения зрения.

Практикум: упражнения для коррекции и профилактики нарушения зрения. создание тематической газеты.

Профилактика и лечение опорно-двигательной системы. Строение опорно-двигательной системы. Особенности костной ткани. Скелет. Позвоночник - основа скелета человека. Искривления позвоночника.. Профилактика плоскостопия.

Тестирование.

Тематическая беседа для учеников младших классов.

Кровообращение – основа жизни. Кровеносная система, ее строение. Сердце.

Заболевания сердца. Профилактика сердечных заболеваний. Правильное питание и здоровый режим как основное условие работы сердца. Кровь. Состав крови.

Значение крови. Правильное питание как основа здоровья кровеносной системы.

Практикум: дыхательные упражнения для укрепления сердца, диета для нормализации состава крови.

Дыхание – медленное горение. Дыхание, его физиологические и химические основы. Дыхательная система, ее строение. Профилактика респираторных заболеваний и заболеваний легких. Упражнения для нормализации затрудненного дыхания.

Практикум: дыхательные упражнения.

Питание. Питание - обязательное условие существования организма. Пища.

Нормы питания. Диеты. Витамины. Правила приготовления здоровой пищи.

Практикум: правила и нормы приготовления здоровой пищи.

Компьютерное тестирование.

Организм – открытая система. Обмен веществ. Нарушения обмена веществ.

Практикум: Защита проекта по нарушениям обмена веществ.

Кожа – живой скафандр. Строение кожи. Лечение поврежденного кожного покрова.

Практикум: Защита собственных проектов посвящённых строению, функциям и защите кожи.

Кладовые памяти. Механизмы памяти. Правила запоминания.

Практикум: упражнения на улучшение техники запоминания информации.

Мышление. Процесс мышления. Конкретное и абстрактное мышление.

Первая и Вторая логика.

Практикум: решение логических задач.

Сон. Сон – как особое состояние сознания человека. Физиология сна. Условия здорового сна. Осознанные сновидения.

Практикум: Ролевая игра, конкурс.

Самые опасные заболевания современного мира. Опасности современного мира: раковые заболевания, инсульт, инфаркт, вирусные заболевания, СПИД.

Практикум: тренинг – профилактика раковых заболеваний.

Повторение изученного в курсе занятий «Эколого-биологического клуба».

Подготовка и проведение итоговой аттестации. Обсуждение возможных тестовых заданий. Тестирование.

9. Подготовка к творческому годовому отчету в форме выступления с рассказом о полученных знаниях и навыках.

10. Творческий отчет о работе за год – рассказ о полученных за год знаниях и навыках.

Способы проверки результатов обучения на втором году обучения –

- викторины;
- конкурсы;
- тестирование;
- выступления на открытых мероприятиях;
- тематические беседы для учеников младших классов;
- создание тематической газеты;
- творческий отчет;
- защита собственных проектов;
- ведение «дневника здоровья».

Прогнозируемые результаты 2 –го года обучения.

В результате работы по данной программе учащиеся должны:

- получить комплексную систему знаний о здоровье человека, необходимости здорового образа жизни, способах сохранения здоровья и профилактики заболеваний;
- углубить знания об анатомии и физиологии человека;
- научиться бережно и внимательно относиться не только к своему организму, но и к окружающим людям, окружающей среде.
- овладеть навыками самодиагностики, ощущению состояния своего физического, психического и нравственного здоровья;
- распознавать угрозу для собственного организма в окружающей физической, нравственной и информационной среде;
- иметь высокий уровень мотивации к здоровому образу жизни;
- знать и уметь манипулировать основными экологическими терминами, понятиями;
- уметь выступить с сообщением или докладом перед аудиторией;
- знать основные виды загрязнений и загрязняющих веществ;
- уметь применять на практике полученные знания и умения.

Условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы.

Формы организации занятий

Основной формой проведения занятий являются рассказ преподавателя с демонстрацией наглядных пособий, беседа с учениками, выполнение упражнений и практических заданий.

Таким образом, на занятиях используются следующие методики:

Беседа. Она максимально активизирует мышление, служит прекрасным средством диагностики усвоенных знаний и умений, способствует развитию познавательных сил. Присутствует на каждом занятии.

Рассказ. Монологическое изложение учебного материала, применяемое для последовательного, систематизированного, доходчивого и эмоционального преподнесения знаний. Обусловлен необходимостью научной основы и присутствует на каждом занятии, с максимальной продолжительностью не более 40 минут.

Практические занятия. Позволяет применить полученные знания на практике. Углубляет знания, и умения, а также стимулирует познавательную деятельность школьников.

Среди общего числа занятий на эти занятия приходится треть занятий.

Демонстрации. Заключается в наглядно- чувственном ознакомлении учащихся с явлениями, процессами, объектами в их натуральном виде.

Экскурсии. Позволяют развивать умения школьников наблюдать за природой. Повышают интерес к экологии.

Дидактические пособия

На занятиях используются наглядные пособия: таблицы по анатомии, гербарии лекарственных растений, лекарственные растения, демонстрационный материал, cd-диски с компьютерными программами:

1. Занимательная экология- «новый диск»;

2. Организация жизни- «новый диск»;

3. Пятачок в Волшебном лесу- «Бука»;

4. Путешествие по Африке- « Бука»;

аудиокассеты:

1. Лесная азбука- 2 кассеты «детское издательство два жирафа»;

2. Голоса птиц и зверей «детское издательство два жирафа»;

Техническое оснащение

Занятия «Эколого-биологического клуба» проходят в учебном кабинете, оборудованном компьютером и магнитофоном, в компьютерном классе.

Список литературы.

Используемая методическая литература:

1. Е.И. Кальченко. Гигиеническое обучение и воспитание школьников.- М.: просвещение. 1984.- 127с.
2. Е.А. Оремус, А.Ю. Шikuнов. Как самому восстановить зрение: практические советы и упражнения. М.: ОБРАЗ-КОМПАНИ,1998.-64 с.
3. Л.В Левушкина. Зелёная косметичка.- М.: Советский спорт.1993.-96 с.
4. Н.И. Спиридонов. Самовнушение, движение, сон, здоровье. М.: Физкультура и спорт,1976.-88с.
5. Н.И. Мазнев. Народные способы лечения болезней.-М.: АО СТОЛЕТИЕ,1995.- 560 с.
6. Е.А. Ладынина. Траволечение.М.:Зебра,1991.-64 с.
7. Инфекционные болезни. Ю.А. Винакмен, Лобзин Ю.В. и др..- СПб: ДЕАН,2000.-288 с.
8. Н.А.Воронков. Экология общая, социальная, прикладная. Пособие для учителей.-М.:Агар,1999.-424 с.
9. Жигарев,И.А.Основы экологии.10(11) класс: сборник задач, упражнений и практических работ. -М.: Дрофа, 2007.- 206 с.

Литература для детей:

1. Наглядный словарь «Человек».-Лондон: Дорлинг Киндерсли Лимитед,1997.- 65с.
2. А.Ф. Гаммерман, И.И. Гром. Дикорастущие лекарственные растения СССР.- М.: Медицина, 1976.-288с.
3. Н.В. Адамчик. Беседы о красоте и здоровье.- Минск: Современный литератор,2000.-416 с.
4. А.А. Бирюков. Учись делать Массаж.М.: Советский спорт,1988.-46с.
5. В.А. Уваров,А.А. Козлов.В поход пешком. М.: Советский спорт,1988.-48с.
6. В.К. Петров. Как стать сильным. М.: Советский спорт,1988.-48с.
7. Д.Г. Хессайон. « Все о комнатных растениях» – М.: «Кладезь – Букс»,2005г.
8. М.В.Цветкова. «Энциклопедия комнатного цветоводства».-Харьков «Книжный клуб», 2005г.