

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ УКРАИНЫ

Южноукраинский национальный педагогический университет
имени К.Д. Ушинского

Валеология в начальной школе.

Методические рекомендации для преподавателей и студентов университета.

Одесса, 2010

Методические рекомендации для преподавателей и студентов университета
подготовлены:

Старшим преподавателем кафедры биологии, экологии и основ здоровья
Борщенко В.В.

Рецензент: к.б.н., доцент Пелепчук О.С., старший преподаватель Дышель Г.А.

Рекомендовано к изданию заседанием кафедры биологии, экологии и основ
здоровья /протокол № 3 от 8 ноября 2010 г/

Издается в соответствии с решением Ученого Совета ЮНПУ имени
К.Д. Ушинского от ноября 2010 г., протокол №

Методическая разработка предназначена для оказания практической помощи преподавателям и студентам гуманитарных дисциплин при проведении бесед, лекций, занятий, связанных с темами о методике преподавания валеологии в начальной школе.

Методологическая разработка дает материал о новых образовательно-оздоровительных программах по валеологии в начальной школе. Подробно описаны тенденции новых подходов в вопросах формирования здоровья. Рассматриваются варианты планирования уроков 1-2 классов общеобразовательной школы. Особенное внимание уделяется игровой форме уроков. Приведен подробный план-конспект урока по валеологии для 1 класса.

При использовании методического пособия преподавателями, как общебиологических дисциплин, так и других, рекомендован следующий методический принцип изложения материала:

Время: 2 академических часа

Место проведения: лекционная аудитория

Материальное оснащение: таблицы, слайды, муляжи

№	Методическая последовательность изложения	Содержание	Время
I.	Организационная часть	1. Проверка посещения. 2. Проверка подготовки студентов к занятию.	2 мин. 4 мин.
II.	Основная часть занятия	1. Введение в лекцию. 2. Изложение основного материала.	6 мин. 70 мин.
III.	Заключительная часть	1. Ответы на вопросы, проверка усвоения материала по теме лекции, задание на дом.	8 мин.

Всего: 90 мин.

Валеология в начальной школе.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии ("валео" - быть здоровым, "логос"- наука) начиная с дошкольного и младшего школьного возраста" поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа по валеологии ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья - с 60,9 до 67,6%, а имеющих хронические заболевания - с 15,9 до 17,3%.

Валеологию нельзя воспринимать как сугубо медицинский или спортивный курс оздоровления. Рамки ее возможностей намного шире, чем эти два, конечно, тоже необходимых направления. Школьная валеология включает в себя преподавание знаний, которые в других специальных предметах не связываются с сохранением и укреплением здоровья. Это и анатомия, и физиология человека, и элементарные знания по гигиене, табака и алкогольных напитков, наркотиков; психология знания таких методов оздоровления, как закаливание, использование народных средств, аутогенные тренировки и, т.д.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому

образу жизни у дошкольников и младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Программа по валеологии включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Цели:

- Учиться быть здоровым душой и телом
- Стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия.

Задачи:

- Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Обеспечение физического и психического саморазвития.
- Формирование образно-словесных ассоциаций у детей, касающихся отношения к здоровью.
- Формирование у ребенка положительного отношения к физическому Я.

Методика работы

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей. Побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Уроки содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг,

оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание уроков наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. Используются другие специфические для дошкольника виды деятельности (изобразительная, театрализованная и др.) при обучении. При этом обеспечивается развитие свойственных возрасту видов деятельности и познания и через них постепенно формируются у учащихся качества, присущие школьнику.

Игры, задания, упражнения будут способствовать развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасны для жизни и для здоровья. Младшие школьники будут рассматривать свой рост, свое развитие как жизненный процесс, который зависит от разумности и правильности поведения, то есть от того, насколько их образ жизни является здоровым.

Данное планирование составлено в 1-2-х классах в количестве 30 часов, (всего в двух классах 60 часов), по 1 часу в неделю в течение учебного года.

Знания и умения первого года обучения

Учащиеся должны знать:

- Правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам.
- Специальные упражнения при плоскостопии.
- Правила ухода за кожей.
- Органы пищеварения.
- Золотые правила питания, полезные продукты.
- Правила здорового сна, хорошего настроения.
- Правила для поддержания правильной осанки

- Признаки здорового и закаленного человека.
- Правила безопасности на воде.
- Правила хорошего тона.
- Задачи оздоровительных пауз.
- Вопросы физического и духовного здоровья.
- Вопросы гигиены и питания, закаливания, строения человека и др.

Учащиеся должны уметь:

- Правильно умываться, мыть зубы, чистить уши.
- Специальные упражнения при плоскостопии (катание валика, хождение босиком, массаж стопы и др.).
- Следить за кожей, ногтями.
- Оказывать первую помощь при порезах, ожогах
- Правильно ложиться спать
- Соблюдать правила поведения в общественных местах.
- выполнять правила для поддержания правильной осанки.

Краткое содержание уроков первого года обучения.

"Дружи с водой" (2 ч.)

Беседа о пользе воды для организма Знакомство с советами доктора Воды. Проводится анализ ситуации "Грязнуля". Обсуждение вопроса: Как надо правильно мыть руки?

"Забота о глазах" (2 ч.)

Глаза - главные помощники человека. Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка.) Проводится опыт по изменению размера зрачка. Выполнение оздоровительной минутки "Гимнастика для глаз".

"Наши уши" (2 ч.)

Слух - большая ценность для человека. Проводится опыт по установлению слуховой чувствительности. Изучается строение уха (ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка, среднее ухо). Выполнение оздоровительной минутки "Самомассаж ушей".

"Наши зубы" (2 ч.)

Зуб - это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум "чистка зубов".

"Наши руки и ноги" (2 ч)

Проведение бесед о "рабочих инструментах" человека. Знакомство с пословицами и поговорками, в которых говорится о пользе рук и ног. Проведение практических занятий по определению плоскостопия, по срезанию ногтей. Выполнение специальных упражнений при плоскостопии.

"Наша кожа" (2 ч.)

Беседа по теме Изучение строения кожи (эпидерма, сальные железы, поры, потовые железы...). Проведение опыта по проверке чувствительности. Знакомство с правилами ухода за кожей. Проведение оздоровительной минутки: "Солнышко", "Этюд души". Проводится практикум "Первая помощь при ранах, ожогах".

"Наши мышцы, кости и суставы" (2 ч.)

Беседа по теме Объяснение при помощи рисунков, что такое скелет, череп, грудная клетка, мышцы, суставы выполнение упражнений по укреплению мышц, по определению силы мускулов. Знакомство с оказанием первой помощи при повреждении мышц и костей.

"Как следует питаться" (2 ч.)

Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды.)

"Как сделать сон полезным?" (2 ч.)

Проводится беседа о пользе здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон.

"Вредные привычки" (4 ч.)

Беседа по теме. Проведение анализа разных ситуаций. Знакомство с помощью наглядных пособий о вреде табака, алкоголя, наркотика. Разыгрывание ситуаций.

"Случайные повреждения и несчастные случаи" (3 ч.)

Беседа о том, отчего могут возникнуть кровотечения, ожоги, мелкие раны. Знакомство с медицинскими вещами, лекарствами и т.д. Проведение практической работы по оказанию первой помощи при ранах, ожогах.

"Если хочешь быть здоров" (3 ч.)

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Рисование на тему "Мы дружим с физкультурой и спортом"

"Народные игры" (2 ч.)

Знакомство с украинскими народными подвижными играми. Игры могут проводиться на свежем воздухе, в зависимости от погоды, в легкой одежде. Повторение оздоровительных пауз.

Тематический план первого года обучения

"Дружи с водой"		
1.	Для чего нужна вода?	1 ч.
2.	Советы доктора Воды. Наши друзья: Вода и Мыло.	1 ч.
"Забота о глазах"		
1.	Глаза - главные помощники человека.	1 ч.
2.	Гимнастика для глаз Болезни глаз. Как их предупредить.	1 ч.
"Наши уши"		
1.	Чтобы уши слышали.	1 ч.
2.	Слух - большая ценность для человека.	1 ч.
"Наши Зубы"		
1.	Что такое зубы и почему они есть? Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми	1 ч.
2.		1 ч.
"Наши руки и ноги"		
1.	Рабочие инструменты человека.	1 ч.
2.	Формы рук и ног.	1 ч.
"Наша кожа"		
1.	Зачем человеку кожа.	1 ч
2.		1 ч.

	Если кожа повреждена. Забота о коже.	
	Наши мышцы, кости и суставы"	
1.	Скелет - наша опора.	1ч
2.	Осанка - стройная спина.	1ч
	"Как следует питаться"	
1.	Питание - необходимое условие для жизни человека.	1ч.
2.	Здоровая пища для всей семьи.	1ч.
	"Как сделать сон полезным?"	
1.	Сон - лучшее лекарство.	1ч.
2.	Если нарушается сон.	1ч.
	"Вредные привычки"	
1.	Что такое вредные привычки?	1ч.
2.	Курение - опасно для жизни.	1ч.
3.	Алкоголь - наша беда.	1ч.
4.	Наркомания - смерть нации.	1ч.
	"Случайные повреждения и несчастные случаи"	
1.	Кровотечения.	1ч.
2.	Мелкие раны. Ожоги	2ч.
	"Если хочешь быть здоров"	
1.	Как закаляться. Обтирание и обливание.	2ч.
2.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1ч.
	"Народные игры"	

1. Украинские подвижные игры. Высокий дуб, колдун, перепелочка, мак, хлебчик.	2ч.
---	-----

Знания и умения второго года обучения.

Учащиеся должны знать:

- Добрые слова.
- Что такое положительные эмоции.
- Возрастные особенности развития своего организма.
- Основные сведения о себе, своем теле, внутренних органах, душевных качествах и. т.д.
- Что трудности являются той опорой, которая помогает подняться вверх.
- Средства закаливания (ванна, душ, купание).
- Что такое бессонница, неполноценный сон.
- Простые упражнения, как сделать паузу отдыха перед сном.
- Правила дыхательных упражнений.
- Строение позвоночника.
- Правильную осанку, виды неправильной осанки.
- Упражнения "Красивая осанка".
- Упражнения для глаз, для лица, для ног.
- Упражнения "Доброе утро", "Здоровье позвоночника", "Гибкость позвоночника",
"Равновесие".
- Упражнения: улучшающие кровоснабжение головного мозга
успокаивающие нервную
систему улучшающие работу носоглотки, бронхов, щитовидной
железы и. т. д.
- Разнообразные витамины.

- Что такое живая пища.

Учащиеся должны уметь:

- Говорить добрые слова
- Изучать индивидуальную оздоровительную программу.
- Составлять опорную карту "Какой я?"
- Перед трудностями успокоиться, остановиться, не делать преждевременных выводов и заключений.
- Делать обливание и обтирание.
- Делать закаливающие упражнения.
- Правильно спать, вставать.
- Снять умственную усталость и предотвратить головные боли.
- Выполнять дыхательные упражнения.
- Правильно сидеть за партой, стоять.
- Следить за правильностью своей осанки.
- Выполнять упражнения для глаз, лица, ног.
- Делать самомассаж шеи, плечевых суставов, спины, ступней и т.д
- Выполнять различные оздоровительные упражнения.
- Правильно подобрать полезные продукты.
- Готовить не сложную живую пищу.

Тематический план второго года обучения

"Здравствуйте"	
Посмотрите в глаза друг другу.	1 ч.
Улыбнитесь.	1 ч.
"Мы - здоровые дети"	
Какой я?	1 ч.

Моя оздоровительная программа.	1 ч.
Трудности даются не для страданий.	1 ч.
"Гигиена тела и души"	
Водные процедуры как воздух нужны.	1 ч.
Закаляюсь в радость.	1 ч.
Здоровый сон.	1 ч.
Как надо пить?	1 ч.
"Учимся правильно дышать"	
Как мы дышим.	2 ч.
"Оздоровительные минутки"	
Что делать, чтобы осанка была правильной?	2 ч.
Упражнения для глаз.	1 ч.
Укрепляем плечевой пояс.	1 ч.
"Тренируем тело, укрепляем дух"	
Эти упражнения даны нам природой.	1 ч.
Самомассаж.	1 ч.
Упражнение "Доброе утро".	1 ч.
Упражнение "Здоровье позвоночника".	1 ч.
Упражнение "Гибкость позвоночника".	1 ч.

Упражнение "Равновесие".	1 ч.
Упражнения для ног.	1 ч.
Упражнения при плоскостопии.	1 ч.
Какие упражнения полезны при том или ином недомогании.	1 ч.
"Заповеди здорового питания"	
Азбука полезных продуктов.	1 ч.
Витаминный алфавит.	1 ч.
Как мы вредим своему здоровью?	2 ч.
Полезная пища.	1 ч.
Несколько слов о хлебе.	1 ч.

Краткое содержание уроков второго года обучения.

"Здравствуйте" (2 ч.)

Мы говорим "Здравствуйте", желая всем здравствовать, жить с радостью, с любовью в сердце. Научить детей ежедневно 1-2 минутки посвящать добрым словам, говорить добрые слова. Объяснить о том, что очень важно, чтобы каждое утро у них начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Улыбка - это положительный импульс для головного мозга.

"Мы - здоровые дети" (3 ч.)

Предлагается карта "Какой я?", которая включает примерные вопросы, позволяющие человеку лучше узнать себя. После изучения карты составляется оздоровительная программа. Беседа о том, что жизненный опыт учит нас смотреть на трудности, препятствия с двух сторон; с одной стороны

- это данные нам испытания, порой искушения, а с другой - наказание, которое мы заслужили своими неправильными поступками и даже мыслями.

"Гигиена тела и души" (4 ч)

Проведение беседы о том, что существуют два вида грязи: внешняя и "внутренняя", так называемые токсины, которые выделяются через потовые железы. Научить детей как правильно принимать душ, ванну. Знакомство с приемами закаливания, с приемом воды. Даются советы, как быть не совой, что делать, если не спится.

"Учимся правильно дышать" (2 ч.)

Беседа о дыхании, о частоте дыхания и.т.д. Знакомство с правилами выполнения дыхательных, звукодвигательных дыхательных упражнениях. Проведение игр "Летит пчела", "Снежки", "Дворник", "Дуем в дудочку", "Паровозик" и.т.д.

"Оздоровительные минутки" (4 ч.)

Повторение оздоровительных минуток изученных в первом классе. Изучение новых упражнений для глаз, лица, языка. Знакомство с новыми словами "гримаса", "кривлянье". Проведение маленьких комплексных упражнений, которые рекомендуются выполнять дома, в школе вместе с взрослыми.

"Тренируем тело, укрепляем дух" (10 ч.)

Проведение беседы о том, что сама природа подсказывает нам те или иные положения, при которых правильно формируются стопы, суставы, укрепляются мышцы, улучшается кровообращение. Учение простых приемов самомассажа, новых комплексных упражнений: "Здоровье позвоночника", "Доброе утро", "Равновесие" и т.д. Учащиеся должны знать, какие упражнения полезны при том или ином недомогании.

"Заповеди здорового питания" (5 ч.)

Знакомство с жизнью американского биохимика Казимира Функа, который придумал слово "витамин". Беседа о том, какие витамины необходимы для нормального роста и развития, что надо есть, чтобы пополнить запас витаминов. Практическое занятие "Как можно готовить несложную, здоровую пищу".

Пример плана урока по валеологии для учащихся 1 класса на тему:

"Красивые зубы — красивая улыбка"

Цель: формирование поведенческих реакций, направленных на сохранение здоровых зубов.

Оборудование на каждого ученика:

- изображение улыбающегося человека;
- зеркальце;
- зубная щетка;
- 2 изображения контура зуба.

ХОД УРОКА

1. *Отгадайте загадку:*

32 веселых друга,
Уцепились друг за друга,
Вверх и вниз несутся в спешке,
Хлеб грызут, грызут орешки. (Зубы)

– Пощупайте языком свои зубы и десны. Какие они? Опишите их (гладкие или шершавые, мягкие или твердые).

- А какие они по форме? Какие у них края? (Передние – острые края, задние – большая бугристая жевательная поверхность).

2. Значение зубов

- Представьте себе человека, у которого нет рта. Что не может делать такой человек?

Пережевывание пищи. Попробовать откусить яблоко, закрыв передние зубы губами. (Учитель раздает кусочки яблока).

Речь. Произнести слово «дом», «стол», не касаясь языком передних зубов.

Внешний вид. Посмотрите, какие красивые люди на картинках. Закрасьте им зубы черным фломастером. Какие некрасивые и даже страшные они стали. Попробуйте улыбнуться, как если бы у вас не было зубов, или они были некрасивыми, с закрытым ртом.

Вывод: Так что же находится у нас во рту? (Зубы)

- Какие они? (Гладкие, твердые, с разными краями)
- Для чего нужны зубы? (Переживание, речь, улыбка)

3. Строение зуба

Когда ребенок рождается, у него в деснах уже есть зубы. В возрасте 6-7 месяцев начинают прорезываться молочные зубы (или временные) и полностью прорезываются к 2,5-3 годам. Всего у ребенка 20 молочных зубов. Они постепенно выпадают и появляются постоянные (коренные). Зубы состоят из самого твердого вещества, какой есть в нашем организме. У каждого зуба есть свой корень (Рисунок), он закрепляет зуб. Зуб окружает десна. Рассмотрите в зеркальце свои зубы. Нам видна лишь верхняя часть – коронка, покрытая эмалью. Она тоже не однородная, а имеет свое внутреннее строение, но об этом вы узнаете позднее. Зубы нужно содержать в чистоте,

особенно после приема сладкой, липкой пищи (леденцы, карамель, сгущенное молоко и т.п.). Необходимо показываться доктору (стоматологу) не реже 2-х раз в год. (Приложение).

Вывод:

- Как по-другому называются первичные зубы? (Молочные)
- Какие зубы вырастают им на смену? (Коренные)
- Расскажите, опираясь на таблицу о строении зуба? (Коронка, корень, эмаль)
- Как нужно заботиться о зубах? (Чистить 2 раза в день, полоскать после каждого приема пищи, не реже 2-х раз в год ходить к стоматологу).

4. Фантазирование

- Давайте пофантазируем. Возьмите рисунок с изображением зуба и представьте, что наш Зубик улыбается. А каким будет больной зуб? (Дети рисуют черным фломастером).

5. Заболевание зубов

- А чем могут заболеть наши зубы и от чего? (Механические повреждения, кариес)

Кариес зуба вызывается бактериальным зубным налетом.

- Что такое бактерии? (Маленькие разрушающие организмы).
- Что такое зубной налет? (Это липкая тонкая пленка на поверхности зубов).

Бактерии налета питаются сахарами и выделяют кислоту. С кислотой справляются специальные вещества, содержащиеся в слюне. Но когда этих бактерий слишком много, слюна не справляется со своей задачей и кислота начинает разъедать верхний слой коронки – эмаль. И тогда на зубе образуется кариес. (Приложение).

Вывод:

- Что разрушает наши зубы? (Сладкая пища...)
- Как сохранить зубы здоровыми?

6. Как я чищу зубы

- Чтобы удалить налет, пока он не стал толстым и плотным. Нужно чистить зубы 2 раза в день6 утром и вечером.
- Что для этого необходимо? (Зубная щетка, зубная паста). Возьмите зубную щетку.
- Кто знает, как правильно выбрать зубную щетку?
Зубная щетка должна быть равна ширине двух-трех ваших зубиков и меняться каждые 3 месяца, потому что ворсинки отходят в сторону и могут поранить десну, а еще меняется наша пища.
- А что должна содержать ваша зубная паста?
Зубная паста должна обязательно содержать ФТОР, КАЛЬЦИЙ, которые предотвращают появление кариеса, а кальций к тому же укрепляет эмаль зуба.
- А теперь научимся правильно чистить зубы. (Дети повторяют движения зубной щеткой, не касаясь зубов).

Верхние зубы чистят сверху – вниз ↓↓, нижние снизу – вверх ↑↑, а потом слева – направо, справа – налево жевательную поверхность и изнутри кончиком щетки круговыми движениями. И не забудьте почистить язык, на нем тоже скапливается очень много бактерий. Повторим. (Закрепление по таблице «Учись чистить зубы»).(рисунок)

7. Упражнения на развитие

- Выберите с выставки те продукты, которые полезны для зубов, и объясните свой выбор. (Морковка, шоколадка, яблоко, творог, жевательная резинка и т.д.).
(Дети выбирают и объясняют свое решение).

– «Что изменилось?»

У нас на выставке собранные детьми зубные пасты, щетки, жевательные резинки, расположенные в определенном порядке. Вы закрыли глаза, а в это время прибежала Шапокляк и нашкодила, что-то унесла с выставки. Что именно? (Учитель убирает один-два предмета, и меняет местами остальные. 2-3 раза).

8. Психогимнастика

Вам необходимо посетить зубного врача, а чувство страха мешает это сделать. Найдите положительные моменты в этой ситуации. (Я храбрый, у меня будут красивые зубы, я познакомлюсь с доктором...).

9. Итог урока

- Зачем нужны зубы?
- Расскажите о строении зуба?
- Чем и почему могут болеть зубы?
- Как нужно чистить зубы?
- Как правильно выбрать зубную щетку и зубную пасту?
- Как правильно питаться, чтобы сохранить зубы?
- Какие новые слова узнали на занятии?

И, в заключение, отгадаем ребус.

Расположите цифры от одного до десяти в порядке возрастания и прочитайте получившееся предложение. (Дети по одному выходят к доске и переставляют карточки, все вместе читают «БЕРЕГИ ЗУБЫ»). (рисунок)

ЛИТЕРАТУРА.

1. Акбашев, Т. Ф. Педагогика здоровья: начало пути / Акбашев Т.Ф. — Павлодар, 1995.
2. Бабанкова, Е. А. Валеологическое воспитание учащихся / Бабанкова Е. А. // Валеология. — 1999. — N 2. — С. 37-39.
3. Безруких, М. М. Как получить "пятерку" за здоровье : метод. пособие для учителей нач. кл., воспитателей дошк. учреждений, родителей / Безруких М.М., Ефимова С.П. — Тула : Арктоус, 1996. — 65 с. — (Б-ка "Поможем детям учиться").
4. Валеологическое образование в педагогическом вузе / Л. П. Макарова, В. П. Соломин, Ю. Л. Варшамов и др. // III национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии, С.-Петербург, 28-31 мая 1996 г. : тез. докл. — СПб., 1996. — С. 107-108.
5. Григорьев, Ю. И. Некоторые аспекты совершенствования учебного процесса по валеологии // III национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии, С.-Петербург, 28-31 мая 1996 г. : тез. докл. — СПб., 1996. — С. 49.
6. Калинина, М. М., Колесникова М.Б. Валеология в школе / Калинина М.М., Колесникова М. Б. // Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей : тез. докл. V Междунар. науч.-практ. конф. — Ижевск : Изд-во Удм. ун-та, 1999. — С. 340.
7. Лебедева, Н. Т. Валеология — единство образования и оздоровления // Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей : тез. V Междунар. науч.-практ. конф. — Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 2000. — С. 344-345.