

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Сусуманский профессиональный лицей»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
КЛАССНОГО ЧАСА**

«Здоровое поколение – здоровье нации!»

**Разработчик: мастер производственного обучения
ГБПОУ «СПЛ»
Чемурзиева Эсет Магомедгиреевна**

г.Сусуман

Пояснительная записка

Классный час рассчитан на обучающихся 1, 2 и 3 курсы

Цели: информировать учащихся об угрожающих и вредных для здоровья веществах, содержащихся в табаке, о вреде алкоголя и наркотиков; развивать у обучающихся чувство ответственности за свое здоровье и поведение; расширять знания учащихся о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ на организм человека; научиться заботиться о своем здоровье; пропагандировать преимущества здорового образа жизни, убеждая учащихся отказываться от вредных привычек, пропагандировать целесообразность занятий физической культуры и спорта.

Задачи: Доказать пагубность дурных привычек; вывести «формулы здоровья», то есть способы борьбы с дурными привычками. Заложить основу для роста самосознания и самооценки обучающихся при ответах на проблемные вопросы.

Оборудование: интерактивный комплекс, флеш-диск с презентацией к уроку

Оснащение: компьютер, проектор, интерактивная доска, музыкальное сопровождение.

Приложения: фильм «Оглянись и сделай выбор», презентация .

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, табаком и опиумом.

Л.Н. Толстой

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель: Добрый день дорогие ребята! Сегодня наш классный час, посвящён одной из важных тем наших дней – Здоровый образ жизни!

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги!

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий.

Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни! Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

И сегодня мне будут помогать мои учащиеся, которые все эти дни помогали мне подбирать весь материал по сегодняшней теме.

Ученик: Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Ученик: Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Ученик: Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех.

Учитель: Многие из вас скажут: ну, сколько можно говорить об одном и том же? Тем более что нас это не коснется. Мы ведем нормальный образ жизни, не употребляем наркотики, не употребляем спиртные напитки и не курим. Мы – нормальные люди. Пусть где-то умирают миллионами, а у нас сотней больше, сотней меньше – особой разницы нет. Тем более что сейчас в России есть проблемы пострашнее.

Ученик: Но задумайтесь: в нашей стране 8% молодежи периодически употребляют наркотики. Среди школьников наркоманией охвачено в той или иной мере 30–40 %, а по отдельным регионам эта цифра значительно выше.

Учитель: Ребята, что же для здоровья хорошо и что для здоровья плохо?

Начнем рассказ с вредных привычек, которые мешают людям вести здоровый образ жизни. **Наркомания**, наркотические вещества, и их действие на человека.

Число наркоманов на земном шаре – 100 000 000 человек. Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время в развитых странах мира приняла катастрофические размеры.

Ученик: Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно. Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Ученик: Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все большее количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение. Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил.

Ученик: Употребляющие наркотики внутривенно, подвергают себя риску заражения ВИЧ. Опасные заблуждения и что мы думаем о наркотиках:

– Я только попробую, это не страшно и не опасно.

- Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.
- Употребляя наркотики я буду современным, взрослым, не буду “белой вороной”, добьюсь уважения среди ровесников.
- Наркотик – некий катализатор таланта.

Ученик: Наркотик, который принято считать слабым, для кого-то может быть сильнодействующим и смертельным средством.

Наркотики отнимают наше будущее!

Такова наркомания – она забирает жизни лучших, это тупик!

Говорят, что стать наркоманом не трудно. Трудно выйти из состояния наркотической зависимости и вернуться к нормальной жизни.

Ученик: *«...Это была всего лишь неделя ее пребывания в клинике. Он сидел рядом, держал ее за руку, немая усталость забирала его последние силы. Она была по-прежнему красива, несмотря на бледность лица и безжизненность широко распахнутых глаз.*

Моноotonно капала капельница, кукушкой отсчитывая последние секунды ее жизни. Он сидел рядом несколько дней, не позволяя ее родным забирать из его рук ее безжизненную исколотую руку.

Он вспоминал... он помнил ее веселой и энергичной, смешной и сосредоточенной. Экзамены, поездки за город, встречи с друзьями, шумные праздники – все это было в их жизни.

А потом пришел тот черный день, когда она призналась ему в этом...он кричал, просил, умолял, но...молчал, скрывая это от родных и близких, взрослых, защищая свою любимую. Он боялся огласки, боялся разговоров, которые могли бы ее запятнать, обидеть, он ею дорожил...

Ученик: *«парень, парень»- прозвучали слова вдальеке. «Забирать вещи будете?»*

На больничной тумбочке – ее вещи: старые фенечки, колечки, несколько фотографии, с которыми она никогда не расставалась, тетрадь с любимыми стихами. Ее нет и больше никогда не будет...

На улице шел дождь. Он шагал сквозь пелену дождя, в его голове молотом стучали слова: виноват, виноват, виноват...»

Ученик: Другая вредная привычка, которая приносит вред и смертельно опасна для здоровья – употребление алкоголя. Алкоголизм... что стоит за этим словом?

Учитель: С чем связано для человека употребление алкоголя? (ответы детей)

Ученик: В мифах, легендах и сказках древнего мира - всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали неизменные спутники – разврат, преступления, тяжелые болезни.

Ученик: То, что мы в быту благодушно называем опьянением, в сущности есть ни что иное, как острое отравление алкоголем. Под влиянием алкоголя ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Ученик: Алкоголь пагубно влияет на растущий организм, поражаются все органы, но особенно ранима центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями. Исследования учёных доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжёлая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее. Не стоит забывать и о том, что алкоголизм оказывает отрицательное влияние на будущее потомство.

Ученик: Ещё Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно-психических заболеваний у детей является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия. Алкоголизм – это серьёзная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, чтобы помочь человеку, злоупотребляющему алкоголем, нередко эти усилия оказываются напрасными.

Учитель: А теперь давайте обратимся к ситуации, которая была описана в одной из молодежных газет.

Ученик: *«Идя на дискотеку, кто-то предложил купить несколько бутылок вина и водки. Компания была большая, поэтому выпивки досталось немного, но есть совершенно не хотелось. Чувствовалось только легкое головокружение, это придавало особую необычность и интерес к своему состоянию.*

Придя на дискотеку, хотелось веселиться, куражиться, задирать кого-то. Одному мальчику понравилась девочка, которую он очень хотел пригласить танцевать. Но она не

пошла с ним, только презрительно скривилась. Ребята, увидев это, начали смеяться над ним. А он разозлился, подошел и ударил девчонку...»

Учитель: Ребята, как вы думаете, почему это произошло, что было виной всему этому? Давайте обратимся к высказыванию Толстого о последствиях употребления алкоголя.

«Редкий вор, убийца совершает свое дело трезвым. От употребления пьяных напитков происходят особенные, свойственные только пьющим, мучительные болезни, от которых умирает много людей...Вино затемняет разум и совесть, люди становятся грубее, злее и глупее. Пьяное веселье всегда заканчивается драками, ругательствами, всякого рода преступлениями и унижениями человеческого достоинства.»

Учитель: Слова Толстого столь убедительны, что спорить или возражать ему нет смысла. Отношение людей к вредным привычкам ярко отражено в пословицах, поговорках и высказываниях, которые являются источником народной мудрости.

Ученик: «С хмелем познаться – с честью расстаться»

Ученик: «Пить до дна – не видать добра»

Ученик: Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, войны.

Ученик: Тебя не трогают уже чужие слезы и боль, тебе не надо ничего, ты занят только собой.

Твоя задача необычна, но до боли проста, в максимально сжатый срок уничтожить себя...

Ученик: Сегодня мы проанализировали в созданном нами словаре три слова – алкоголь, наркомания и как следствие их - воровство. А сколько в этих словах боли, беды, трагедий и несчастий. За этими словами слезы матерей, отцов, болезни детей и взрослых, смерти и увечья, потеря смысла человеческой жизни. И даже если нас с вами это не коснулось мы не вправе об этом не говорить. Мы не должны быть равнодушными, мы не должны проходить мимо чужой беды, потому что наши слова, наши решительные действия могут спасти чью-то жизнь, а значит, сохранить радость.

Ученик: **Запомните!** Алкоголь – это не привычка, а болезнь, которую нужно лечить, а ещё лучше не болеть. Алкоголик деградирует, становится безинтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны.

Алкоголь топит больше людей, чем вода. По данным всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит 6 млн. человеческих жизней.

Учитель: Обращение Л.Н.Толстого к молодежи.

«Если ты молодой человек, еще никогда не пивший, еще не отравленный ядом вина, - дорожи своей неиспорченностью и свободой от соблазна! Если ты вкусишь соблазна, тебе уже труднее будет побороть его. И не верь, что вино увеличивает веселье. Твоим годам свойственно веселье истинное, хорошее веселье, а вино создает твоё веселье пьяным, безумным и порочным. Выпивши, ты сделаешь то, чего и не подумал бы сделать трезвым. Зачем тебе подвергать себя такой страшной опасности?»

Ученик: **Курение** – еще одна вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и очень опасная для легких.

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

Болезни, вызванные курением:

- стенокардия;
- инфаркт миокарда;
- язва желудка;
- рак легких.

Учитель: А теперь мы наглядно покажем, физиологические последствия курения.

(При демонстрации прибора обучающиеся видят, как смолистые вещества немедленно проникают в рот и легкие).

Для изготовления прибора для курения используются: пластиковая бутылка с крышкой, резиновая трубка длиной 5 см, ватные шарики, пластилин, сигарета (лучше без фильтра), спички.

В крышке пластиковой бутылки проделано отверстие размером с диаметр трубки. Вставить трубку (от шариковой ручки или фломастера) и замазать отверстие пластилином. В один конец трубки вставить ватный шарик, в другой - сигарету. Завернуть крышку. Сжав бутылку, выдавить из нее часть воздуха.

Зажечь сигарету и начать равномерно ослаблять давление на бутылку. Сигарета начнет дымиться. Ватные шарики можно положить на дно бутылки. В этом случае после демонстрации часть смолистых веществ осядет на стенках бутылки, и шарики окажутся светлее.

После показа экспериментаторы задают вопросы:

Учитель: Как выглядит ватный шарик после эксперимента? Как выглядят стенки бутылки?

Как, по вашему мнению, выглядят легкие курильщика?

Практически все органы поражаются табаком: почки, мочевой пузырь, половые железы, кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученик: Учёные выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростков в половине пачки. В табаке содержится почти 1200 вредных веществ: - окись углерода (углекислый газ) – уменьшает содержание кислорода в крови; - аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи и бронхов. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса; - табачный дёготь вызывает рак.

Ученик: Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Что же такое табак? Это “продукт” ядовитого растения, смешанный с различными добавками, чтобы отбить неприятный вкус. Им можно травить себя, травить окружающих людей, загрязнять атмосферу.

Уже сегодня курение убивает каждого десятого человека в мире. Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака будут становиться около 10 миллионов человек в год.

Вдумайтесь в эту цифру!

Ученик: Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, – ты ошибаешься! Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.

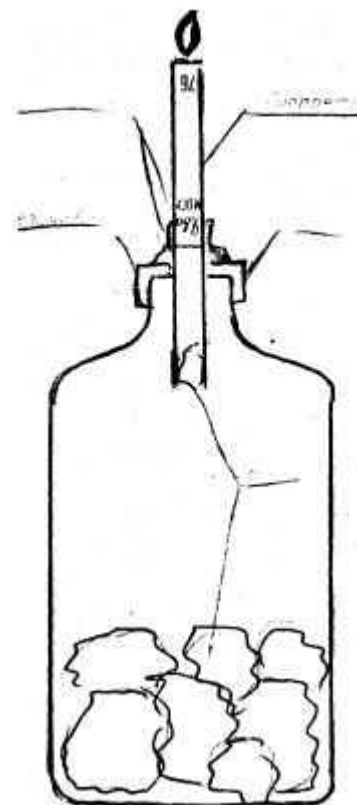
Ученик: Некоторые считают, что сигарета придает девушке элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность. Очень важно, что бы ты сейчас поняла, что в будущем, когда ты станешь матерью, вред, наносимый курением твоему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка и ещё задолго до рождения.

Ученик: За последние годы учёные выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Почему? При курении в организм человека проникает 20-25 % ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступает в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят» - пассивное курение.

Ученик: Приблизительно 1,1 миллиарда человек в мире являются курильщиками.

В 20 веке от табака погибли 100 000 000 человек. В 21 веке никотиновая зависимость выйдет на первое место и уложит в могилу миллиард землян.

Говорят по очереди:



- Через день будет поздно,
- Через час будет поздно
- Через миг будет уже не встать
- Потому что в жилах яд.
- Ты должен быть сильным,
- Ты должен уметь сказать:
- Руки прочь, прочь от меня!
- Ты должен быть сильным,
- Иначе, зачем тебе быть!!!

Учитель: Сейчас я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

Игра «Диалог с товарищем»

На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ.

Варианты предложений	Варианты ответов
Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!	Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!
Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!	Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!
Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.	Нет! Я не буду и тебе не советую!
Давай покурим! Или ты трусишь?	Нет! Вредные привычки не приводят к добру!
Пошли покурим. Или тебе слабо!?	Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать!
Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.	Нет! У меня есть более интересные занятия!
Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?	Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!
У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!	Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной.
	Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.
	Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.
	Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!
	Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.

Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше?

Ученик: Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что

приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать!

Ученик: Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

Ученик: Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!

Ученик: Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон.

У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга. О том насколько сон необходим для жизнедеятельности организма, можно судить хотя бы по тому, что полное лишение сна люди переносят гораздо тяжелее, чем голодание, и очень скоро гибнут.

Ученик: Во сне человек отдыхает и набирается новых сил. Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.

Ученик: Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества.

Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Ученик: Рацион обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать.

Ученик: Эй, дружок, остановись,

От мучного откажись!

От жирной пищи откажись,

На столе пусть будут фрукты –

Зелень, овощи и фрукты –

Вот полезные продукты.

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в нашем рационе каждый день и регулярно.

Ученик: Запомните ребята эти заповеди здоровья:

Ученик: Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.

Ученик: Ты должен отказаться от ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.

Ученик: Ты должен питать свое тело только переработанными живыми продуктами.

Ученик: Ты должен восстанавливать свое тело путем разумного чередования активной физической деятельности и отдыхом.

Ученик: Очищай свои клетки свежим воздухом, водой и солнцем.

Ученик: Не допусти, чтобы табак помешал тебе реализовать свои возможности и поставь большую жирную точку.

Ученик : Ведь твой выбор – никогда не начинать курить!

Ученик: В последнее время очень много говорят об алкоголизме и его последствиях.

Эта беда стала всемирной и найти пути её решения достаточно сложно.

Ученик: Ты есть, я есть, он есть,

А жизнь у каждого своя.

И ей цена – достоинство и честь,

Есть возраст переходных лет,

Какой бы сложной не была она.

Для многих начинается рассвет,

А кто-то погружается во тьму.

Ученик: Ты есть, я есть, он есть,

Лишь вместе мы сумеем зло пресечь,

И сохранить достоинство, чтоб жить.

Решай сегодня, каким ты будешь завтра!

Ученик: Природа создала всё, чтобы человек был счастлив.

Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву.

И нас, людей, – сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и изменного порока.

Учитель: Что же можно сделать, чтобы не допустить вымирания человечества от вредных привычек и пороков? Ваши формулы здоровья? *(ответы учащихся)*

А в завершении нашего урока мы соберем с вами «Дерево здоровья».

На столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)

Каждый из вас выбирает понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

(Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия.)

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается на доске и радует вас каждый день!

Ученик: Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно.

Ученик: Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь “нет” всему, что может принести тебе вред.

Учитель: Ежегодно на Земле умирают миллионы людей от болезней, спровоцированных курением, алкоголем и наркотиками. Так давайте же задумаемся! О себе! О детях! О нашем будущем!

«Ведь здоровье самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Недаром в народе говорят: «Здоровому - всё здорово!». Помните всегда об этой простой истине, берегите своё здоровье: занимайтесь спортом, закаляйтесь, соблюдайте режим дня, правильно питайтесь, избегайте вредных привычек. Будьте творцами своего здоровья!»

Используемая литература :

1. Цабыбин С.А., Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, Просвещение, 2012 г.
2. Дмитрук М.А., Где искать здоровье?, М.: Знание, 2001г.
3. Березин, И.П., Дергачев, Ю.В., Школа здоровья, 2009 г.
- 4.Алексин А.Г. Амонашвили Ш. А., Мамлеев Д.Ф. Педагогика здоровья. - М.: Педагогика, 2011г.
5. Александров А., Александрова В.Ю. «Курение и его профилактика в школе» М. Интерполиграф, 2006 г.
6. Карпова Г.А. «Педагогическая диагностика самосознания учащихся» Методические рекомендации, Екатеринбург 2006 г.
7. Касаткин В. «Принципы создания программы профилактики курения в школе» Вестник образования России – 2001 №13.
8. Мамович Н. Урок – конференция «О вреде курения» Биология (еженедельная приложение к газете) 01.09.2001. -№5, с. 2 -3
9. Ягодинский Н. «Школьнику о вреде никотина, алкоголя и наркотиков» М. Просвещение 2006г.