

PROGRAM EDUKACJI PROZDROWOTNEJ

**AUTOR PROGRAMU:
MAŁGORZATA PŁAWECKA**

I. WSTĘP

Edukacja prozdrowotna nie może stanowić odrębnej dyscypliny, musi być nieodłącznym elementem ciągłego procesu wychowania i nauczania. Jej celem jest aktywne wprowadzanie uczniów w zagadnienia ochrony swojego zdrowia i życia. Treści programowe tego projektu zostały dobrane w sposób umożliwiający zdobycie przez ucznia wiadomości i umiejętności wpływających na podejmowanie trafnych decyzji dotyczących własnego organizmu. Spodziewanym przeze mnie efektem jego realizacji będzie nabycie przez uczniów odpowiednich nawyków higienicznych oraz bezpieczne zachowanie na co dzień. Jest on przeznaczony dla klasy szóstej szkoły podstawowej do realizacji w trakcie godzin wychowawczych, zajęć pozalekcyjnych oraz wycieczek szkolnych.

II. CELE

CELE OGÓLNE

- upowszechnianie zasad profilaktyki prozdrowotnej
- wdrażanie do przestrzegania higieny życia codziennego
- zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
- uświadomienie związku pomiędzy stylem życia, a zdrowiem fizycznym i psychicznym
- poznanie zagrożeń związanych z postępowaniem cywilizacji
- uświadomienie wpływu zanieczyszczenia środowiska na nasze zdrowie
- promowanie zdrowego stylu życia i aktywnych form spędzania wolnego czasu
- uświadomienie własnej odpowiedzialności za ochronę swojego zdrowia
- wyrabianie poczucia własnej wartości i kształtowanie asertywnych zachowań
- pobudzanie do podejmowania odpowiedzialnych wyborów
- integracja młodzieży poprzez podejmowanie wspólnych działań na rzecz ochrony naszego zdrowia

CELE SZCZEGÓŁOWE

W ZAKRESIE WIEDZY UCZEŃ POTRAFI:

- wymienić podstawowe zasady codziennej higieny
- podać zasady racjonalnego odżywiania
- wyjaśnić rolę zdrowej żywności w profilaktyce chorób
- podać zasady przechowywania oraz przygotowywania produktów spożywczych do spożycia
- sformułować zasady postępowania pozwalającego uniknąć zatruc pokarmowych oraz zakażenia pasożytami
- podać zasady nakrywania do stołu
- wyjaśnić rolę czynnego wypoczynku w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu
- podać przykłady biernego i czynnego wypoczynku
- zaproponować sposoby aktywnego spędzania wolnego czasu
- wymienić znane choroby cywilizacyjne
- scharakteryzować związek pomiędzy zanieczyszczeniem środowiska, a chorobami cywilizacyjnymi
- scharakteryzować najczęstsze zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego
- wyjaśnić pozytywną i negatywną rolę stresu
- podać przykłady radzenia sobie ze stresem
- wymienić czynniki niezbędne do rozwoju zdrowej psychiki
- wymienić źródła hałasu oraz konsekwencje długotrwałego w nim przebywania
- podać sposoby ochrony przed hałasem oraz zaproponować sposoby ograniczenia natężenia hałasu
- wymienić rodzaje nałogów oraz wyjaśnić zgubne skutki stosowania używek
- wyjaśnić na czym polega asertywne zachowanie
- podać przykłady trudności, jakie można napotkać w okresie dojrzewania
- wymienić osoby, które mogą służyć pomocą w rozwiązywaniu trudnych problemów związanych z dojrzewaniem
- wyjaśnić przyczyny bulimii i anoreksji
- wymienić podstawowe zasady BHP
- sklasyfikować złamania kości oraz rodzaje krwotoków
- podać zasady jakimi należy się kierować, aby uniknąć ukąszenia
- określić sposób udzielenia pierwszej pomocy przy złamaniach i krwotokach oraz w przypadku zasłabnięcia i ukąszenia
- podać podstawowe numery alarmowe

W ZAKRESIE UMIEJETNOŚCI UCZEŃ POTRAFI:

- planować swój jadłospis zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania
- wyszukiwać zastosowane dodatki w składzie surowcowym na opakowaniach produktów spożywczych
- wybierać produkty mało przetworzone, bez dodatków i konserwantów
- rozpoznać objawy zaskrabnięcia, zwichnięcia, złamania, krwotoku żylnego i tętniczego
- unieruchomić kończynę, założyć opatrunek oraz opaskę uciskową
- dokonać właściwego ułożenia ciała poszkodowanego w sytuacji symulującej zaskrabnięcie
- obsługiwać urządzenia domowe zgodnie z instrukcją
- zaprojektować i wykonać dekorację stołu oraz nakryć do niego zgodnie z obowiązującymi zasadami
- zaplanować wypoczynek dla siebie i bliskich
- propagować wiedzę dotyczącą profilaktyki chorób wśród swoich rówieśników
- zaplanować przeprowadzenie akcji na rzecz ochrony zdrowia
- wyszukiwać, dobierać tematycznie i przygotowywać materiały do gazetek i plakatów
- korzystać z różnych źródeł informacji
- zbierać i porządkować wiadomości dotyczące danego zagadnienia
- przeanalizować sytuację i wyciągnąć wnioski
- współpracować w zespole

W ZAKRESIE POSTAW UCZEŃ:

- ma świadomość odpowiedzialności za stan swojego zdrowia
- dba o racjonalne odżywianie, wypoczynek oraz odpowiednią ilość snu
- wybiera właściwy ubiór na wędrowki po lesie
- uczestniczy w aktywnych formach spędzania wolnego czasu
- wykazuje rozwagę w kontaktach z nieznajomymi
- przestrzega zasad bezpieczeństwa w budynku, na drodze i podczas zabaw
- unika niebezpiecznych zabaw oraz zachowuje konieczne środki ostrożności
- wykazuje postawę akceptacji siebie samego i innych
- dba o dobre relacje z rówieśnikami
- zachowuje się asertywnie w trudnych sytuacjach
- nie ulega wpływowi reklamy oraz odmawia stosowania używek
- propaguje zdrowy styl życia

III. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Program jest przeznaczony dla uczniów klasy szóstej szkoły podstawowej. W trakcie jego realizacji poznają oni zasady higieny osobistej i otoczenia, prowadzenia zdrowego stylu życia, zapoznają się z podstawowymi zagadnieniami z zakresu zdrowia psychicznego, poznają obowiązujące przepisy dotyczące bezpieczeństwa oraz nabywają umiejętności udzielania pierwszej pomocy. Celem programu jest kształtowanie postaw przyjaznych zachowaniu zdrowia oraz upowszechnianie zasad profilaktyki prozdrowotnej.

Dział I – Higiena życia codziennego

Uczniowie poznają podstawowe zasady higieny konieczne dla zachowania zdrowia. Dział ten ma na celu uświadomienie im przykrych konsekwencji nieprzestrzegania tych zasad w codziennym życiu.

Dział II – Ruch i wypoczynek konieczny dla zdrowia

Dział ten wskazuje na konieczność codziennego planowania wypoczynku. Uczniowie uczestniczą w aktywnych formach spędzania wolnego czasu oraz dostrzegają ich ogromną rolę w zachowaniu zdrowia fizycznego oraz dobrej kondycji psychicznej.

Dział III – Zdrowy styl odżywiania

Uczniowie zapoznają się z podstawowymi zasadami racjonalnego odżywiania oraz zdobywają wiedzę na temat zdrowej żywności. Nabywają także praktycznych umiejętności nakrywania do stołu przydatnych w codziennym życiu.

Dział IV – Choroby cywilizacyjne

Dział ten ma na celu uświadomienie uczniom związku pomiędzy zanieczyszczeniem środowiska, a chorobami cywilizacyjnymi. Uczniowie dostrzegają konieczność ochrony przyrody oraz prowadzenia zdrowego stylu życia.

Dział V – Zdrowie psychiczne

Podjęmowane są tutaj ważne zagadnienia dotyczące zaburzeń w funkcjonowaniu układu nerwowego. Dział ten wskazuje na konieczność istnienia prawidłowych relacji interpersonalnych w zachowaniu zdrowia. Uczniowie nabywają umiejętność asertywnego zachowania w trudnych sytuacjach.

VI. Problemy okresu dojrzewania

Uczniowie mają okazję do przedyskutowania ważnych dla nich problemów okresu dojrzewania. Dzięki temu nie czują się osamotnieni oraz wiedzą gdzie mogą szukać pomocy.

Dział VII – Bezpieczeństwo w życiu codziennym

Dział ten przybliży uczniom podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące w budynku, na drodze oraz podczas zabaw. Ma na celu uświadomienie istniejących zagrożeń oraz wskazanie na konieczność unikania niebezpiecznych zabaw oraz zachowania potrzebnych środków ostrożności.

Dział VIII – Pierwsza pomoc

Uczniowie poznają zasady udzielania pierwszej pomocy oraz nabywają praktycznych umiejętności przydatnych w razie nagłego wypadku. Dział ten wskazuje także na konieczność unikania sytuacji ryzykownych oraz gotowość niesienia pomocy w sytuacji zagrożenia.

IV. TREŚCI NAUCZANIA

Hasło i treści tematyczne	Formy realizacji zadań	Przewidywane osiągnięcia uczniów
I. Higiena życia codziennego 1. Higiena osobista i otoczenia 2. Choroby będące konsekwencją nieprzestrzegania zasad higieny	 -opracowanie metodą „burzy mózgów” zasad codziennej higieny -pogadanka na temat warunków przechowywania żywności -spotkanie z pielęgniarką -projekcja filmu dotyczącego chorób układu pokarmowego	 -wymienia podstawowe zasady codziennej higieny -podaje zasady przechowywania oraz przygotowywania produktów spożywczych do spożycia -charakteryzuje choroby układu pokarmowego wynikające z nieprzestrzegania higieny w codziennym życiu -formułuje zasady postępowania pozwalającego uniknąć zatruc pokarmowych oraz zakażenia pasożytami

<p>II. Ruch i wypoczynek konieczny dla zdrowia</p> <p>1. Wypoczynek czynny i bierny</p> <p>2. Aktywne formy spędzania wolnego czasu</p>	<p>-wykonanie mapy mentalnej</p> <p>-wycieczka nad Zalew Czorsztyński do Niedzicy i Szczawnicy</p> <p>-udział w wiosennym rajdzie na Leskowiec</p>	<p>-podaje przykłady biernego i czynnego wypoczynku</p> <p>-wyjaśnia rolę czynnego wypoczynku w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu</p> <p>-przewiduje czynny wypoczynek w swoim planie dnia</p> <p>-uczestniczy w aktywnych formach spędzania wolnego czasu</p>
<p>III. Zdrowy styl odżywiania</p> <p>1. Racjonalne odżywianie</p> <p>2. Zdrowa żywność</p>	<p>-opracowanie zasad prawidłowego odżywiania</p> <p>-analiza piramidy żywieniowej</p> <p>-zaprojektowanie w grupach tygodniowego jadłospisu</p> <p>-analiza listy dodatków do żywności oraz wyszukiwanie ich na opakowaniach produktów spożywczych</p> <p>-wykonanie plakatów</p>	<p>-wymienia zasady racjonalnego odżywiania</p> <p>-planuje swój jadłospis zgodnie z tymi zasadami</p> <p>-wyjaśnia konieczność spożywania świeżych owoców i warzyw w codziennej diecie</p> <p>-wyszukuje zastosowane dodatki w składzie surowcowym na opakowaniach produktów spożywczych</p> <p>-wybiera produkty mało przetworzone, bez dodatków i konserwantów</p>

<p>3. Estetyka spożywania posiłków</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wystawa zdrowej żywności -konkurs wiedzy o zdrowiu -wycieczka do gospodarstwa ekologicznego -praca z programem „Edukacja ekologiczna młodzieży wsparciem zrównoważonego rozwoju” – prezentacja „Rolnictwo ekologiczne” -prezentacja nakrycia stołu -wykonanie suchych bukietów -nakrywanie do stołu oraz jego dekoracja 	<ul style="list-style-type: none"> -wyjaśnia rolę zdrowej żywności w profilaktyce chorób -dokonuje porównania rolnictwa tradycyjnego z ekologicznym -podaje prawidłową kolejność sztuców oraz ułożenie szkla i talerzy -nakrywa do stołu zgodnie z tymi zasadami -projektuje i wykonuje dekorację stołu
<p>IV. Choroby cywilizacyjne</p> <p>1. Negatywne skutki rozwoju cywilizacji</p> <p>2. Profilaktyka chorób społecznych</p>	<ul style="list-style-type: none"> -dyskusja na temat skutków rozwoju cywilizacji -plastyczny zapis dyskusji w postaci metaplanu -praca z programem „Edukacja ekologiczna młodzieży wsparciem 	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia znane choroby cywilizacyjne -podaje przyczyny ich powstawania -wyjaśnia rolę zdrowego trybu życia w profilaktyce chorób -charakteryzuje związek pomiędzy zanieczyszczeniem

	zrównoważonego rozwoju” – prezentacja „Rozwój cywilizacji a zdrowie”	środowiska, a chorobami cywilizacyjnymi
<p>V. Zdrowie psychiczne</p> <p>1. Wzajemne relacje interpersonalne</p> <p>2. Zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego</p> <p>3. Wpływ hałasu na nasze zdrowie</p>	<p>-warsztaty „Asertywność - sztuka bycia sobą”</p> <p>-wykorzystanie techniki integracyjnej - zabawa z kłębkami</p> <p>-dyskusja na temat przyczyn zaburzeń w pracy układu nerwowego</p> <p>-opracowanie plakatów na temat źródeł hałasu w życiu codziennym</p> <p>-ankieta dotycząca hałasu w naszej szkole</p>	<p>-wyjaśnia na czym polega asertywne zachowanie</p> <p>-dba o dobre relacje z rówieśnikami</p> <p>-zachowuje się asertywnie w trudnych sytuacjach</p> <p>-charakteryzuje najczęstsze zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego</p> <p>-wyjaśnia pozytywną i negatywną rolę stresu</p> <p>-podaje przykłady radzenia sobie ze stresem</p> <p>-wymienia czynniki niezbędne do rozwoju zdrowej psychiki</p> <p>-dba o aktywny wypoczynek oraz odpowiednią ilość snu</p> <p>-wymienia źródła hałasu oraz konsekwencje długotrwałego w nim przebywania</p> <p>-podaje sposoby ochrony przed hałasem</p> <p>-proponuje możliwości ograniczenia natężenia hałasu</p>

4. Zgubne działanie używek	-opracowanie plakatów „Nie nałogom!”	-wymienia rodzaje nałogów -wyjaśnia zgubne skutki stosowania używek -nie ulega wpływowi reklamy -odmawia stosowania używek
VI. Problemy okresu dojrzewania 1. Pielęgnacja ciała w okresie dojrzewania 2. Trudności i kłopoty wieku dojrzewania 3. Anoreksja i bulimia	-pogadanka na temat zasad higieny obowiązujących w okresie dojrzewania -praca z materiałami dydaktycznymi programu „Miedzy nami kobietkami” -wyszukiwanie w Internecie materiałów dotyczących zaburzeń w odżywianiu	-określa zasady higienicznego trybu życia, jaki należy prowadzić w okresie dojrzewania -podaje przykłady trudności, jakie mogą go spotkać w tym okresie -wymienia osoby, które mogą mu służyć pomocą w rozwiązywaniu trudnych problemów związanych z dojrzewaniem -wyjaśnia przyczyny bulimii i anoreksji -wykazuje postawę akceptacji siebie samego i innych
VII. Bezpieczeństwo w życiu codziennym 1. Bezpieczeństwo w szkole	-zapoznanie z przepisami BHP	-wymienia podstawowe zasady BHP

<p>2. Zasady ruchu pieszego i rowerzysty</p> <p>3. Bezpieczeństwo podczas zabaw</p> <p>4. Zagrożenia związane z używaniem urządzeń domowych</p> <p>5. Unikanie niebezpieczeństw w kontaktach z nieznajomymi</p> <p>6. Telefony alarmowe</p>	<p>-spotkanie z policjantem</p> <p>-projekcja filmu na temat skutków niebezpiecznych zabaw</p> <p>-opracowanie plakatów</p> <p>-warsztaty prowadzone przez pedagoga</p> <p>-wykonanie gazetki tematycznej</p>	<p>-stosuje się do przepisów obowiązujących na drodze</p> <p>-unika niebezpiecznych zabaw</p> <p>-obsługuje urządzenia domowe zgodnie z instrukcją</p> <p>-zachowuje konieczne środki ostrożności</p> <p>-wykazuje rozwagę w kontaktach z nieznajomymi</p> <p>-podaje telefony alarmowe pogotowia ratunkowego, policji i straży pożarnej</p>
<p>VIII. Pierwsza pomoc</p> <p>1. Zwichnięcia i złamania</p> <p>2. Skaleczenia i krwotoki</p>	<p>-spotkanie z lekarzem</p> <p>-omówienie zasad udzielania pierwszej pomocy</p> <p>-ćwiczenia praktyczne</p>	<p>-klasyfikuje złamania kości</p> <p>-charakteryzuje objawy zwichnięcia i złamania</p> <p>-określa sposób udzielenia pierwszej pomocy przy złamaniach</p> <p>-klasyfikuje rodzaje krwotoków</p> <p>-zakłada opatrunek</p> <p>-określa zasady udzielenia pierwszej pomocy przy krwotokach</p>

3.Ukąszenia przez żmiję zygzakowatą		<p>-podaje zasady jakimi należy się kierować, aby uniknąć ukąszenia</p> <p>-wybiera właściwy ubiór na wędrownki po lesie</p> <p>-demonstruje sposób postępowania w przypadku ukąszenia</p>
4.Zasłabnięcia		<p>-wymienia czynniki sprzyjające zasłabnięciom</p> <p>-dokonuje właściwego ułożenia ciała uszkodzonego w sytuacji symulującej zasłabnięcie</p> <p>-uwzględnia w swoim planie dnia zasady racjonalnego odżywiania oraz czas na aktywny wypoczynek</p>

V. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

W realizacji programu edukacji prozdrowotnej niezmiernie ważne jest wykorzystanie szerokiego wachlarza dostępnych metod i form pracy. Pomocne w jego wdrażaniu będą warsztaty, ćwiczenia praktyczne, wycieczki oraz spotkania z ludźmi, którzy na co dzień mają do czynienia z sytuacjami zagrożenia zdrowia i życia człowieka.

Procedury osiągnięcia celów:

- opracowanie metodą „burzy mózgów” zasad codziennej higieny oraz prawidłowego odżywiania
- pogadanka na temat warunków przechowywania żywności
- analiza piramidy żywieniowej
- zaprojektowanie w grupach tygodniowego jadłospisu
- analiza listy dodatków do żywności oraz wyszukiwanie ich na opakowaniach produktów spożywczych

- wystawa zdrowej żywności oraz konkurs wiedzy o zdrowiu
- projekcja filmu dotyczącego chorób układu pokarmowego oraz skutków niebezpiecznych zabaw
- wycieczka do gospodarstwa ekologicznego
- praca z programem „Edukacja ekologiczna młodzieży wsparciem zrównoważonego rozwoju”
- praca z materiałami dydaktycznymi programu „Miedzy nami kobietkami”
- wyszukiwanie w Internecie materiałów dotyczących poruszanych zagadnień
- dyskusja na temat skutków rozwoju cywilizacji oraz przyczyn zaburzeń w pracy układu nerwowego
- plastyczny zapis dyskusji w postaci metaplanu
- wykonanie mapy mentalnej
- nakrywanie do stołu oraz jego dekoracja
- wykonanie suchych bukietów
- warsztaty „Asertywność - sztuka bycia sobą”
- wykorzystanie techniki integracyjnej - zabawa z kłębkami
- zapoznanie z przepisami BHP
- wykonanie gazetek tematycznych
- opracowanie plakatów na temat źródeł hałasu w życiu codziennym oraz nałogów
- ankieta dotycząca źródeł hałasu w naszej szkole
- omówienie zasad udzielania pierwszej pomocy oraz ćwiczenia praktyczne
- spotkania z lekarzem, pielęgniarką i policjantem
- udział w wiosennym rajdzie na Leskowiec
- wycieczka nad Zalew Czorsztyński do Niedzicy i Szczawnicy

VI. ŚRODKI DYDAKTYCZNE

Środki dydaktyczne potrzebne do jego realizacji to: tablice, schematy, przeźrocza, albumy, czasopisma popularnonaukowe, artykuły prasowe, broszury, poradniki i encyklopedie, tablice wartości odżywczych żywności, świeże owoce i warzywa, kartony, bibuły, pisaki, zasuszone kwiaty, serwetki, obrusy, nakrycia do stołu, opatrunki, bandaż elastyczny, instrukcje obsługi urządzeń elektrycznych, gry dydaktyczne, programy komputerowe, prezentacje multimedialne, filmy wideo.

VII. OCENIANIE OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Przewidziane w programie procedury osiągania celów umożliwiają wszechstronną ocenę uczniów. Ocenianiu będą podlegać:

- zaangażowanie w realizację zadań
- umiejętności praktyczne

- samodzielne rozwiązywanie problemów
- zdobywanie informacji z różnych źródeł i ich wykorzystanie
- udział w konkursach o tematyce prozdrowotnej
- umiejętność współpracy w grupie
- przejawianie właściwych postaw

Aktywność ucznia zostanie uwzględniona zarówno w ocenie z przedmiotu, jak i w ocenie z zachowania.

VIII. EWALUACJA

Od momentu przystąpienia do wdrażania programu będzie przeprowadzana ewaluacja wspierająca. Jej zadaniem będzie bieżące modyfikowanie programu. Na koniec zostanie przeprowadzona ewaluacja sumatywna pozwalająca na ostateczną ocenę programu. W tym celu zostanie przeprowadzona ankieta, która dostarczy informacji na temat atrakcyjności programu i jego skuteczności w zdobywaniu wiedzy oraz kształtowaniu właściwych postaw.

ANKIETA EWALUACYJNA DLA UCZNIĄ

1. Zajęcia edukacji prozdrowotnej były dla Ciebie:

(zakreśl odpowiednią cyfrę)

1	2	3	4	5
mało				bardzo
interesujące				interesujące

2. Dokończ następujące zdania:

a. w czasie zajęć dowiedziałam(em) się, że.....

.....

.....

.....

b. w czasie zajęć uświadomiłam(em) sobie, że.....

.....

.....

.....

c. Podobało mi się.....

.....

.....

.....

d. Zmieniłabym(bym) w zajęciach.....

.....

.....

.....

e. Chciałabym(bym) dowiedzieć się więcej o.....
.....
.....
.....

3. Czy jesteś przekonany o konieczności przestrzegania przepisów BHP?

tak częściowo wcale

4. Wymień znane Ci zasady racjonalnego odżywiania:

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

5. Które formy spędzania wolnego czasu należą do aktywnych?

(podkreśl właściwe odpowiedzi)

wędrówka po lesie, oglądanie telewizji, pływanie, spacer w parku,
czytanie książki, opalanie na plaży, chodzenie po górach, gry komputerowe

6. Wymień znane Ci choroby cywilizacyjne:

.....
.....
.....

7. Gdzie dodzwonimy się wybierając poniższe numery?

- 997.....
- 998.....
- 999.....
- 112.....

8. Czy polecilibyś zajęcia edukacji prozdrowotnej swoim młodszym kolegom i koleżankom?

tak raczej tak raczej nie nie

IX. LITERATURA

1. Arends R., *Uczymy się nauczać*, WSiP, Warszawa 1995.
2. Cording I., *O zachowaniu się przy stole*, MC LTD, Warszawa 1991.
3. Dylak S., *Wprowadzenie do konstruowania szkolnych programów nauczania*, PWN, Warszawa 2000.
4. Gaja K., *Konstruowanie szkolnych programów nauczania*, OUPiS, Katowice 2003.
5. Gaś Z. B., *Profilaktyka uzależnień*, WSiP, Warszawa 1993.
6. Gawęcki J., Mossor-Pietrszewska T., *Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu*, PWN, Warszawa 2006.
7. Gołda W., Kłyś M., Wardas J., *Biologia dla gimnazjum*, Nowa Era, Warszawa 2000.
8. Hamer H., *Klucz do efektywności nauczania. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa 1994.
9. Janicki K. i współ., *Domowy poradnik medyczny*, PZWL, Warszawa 1989.
10. Janicki K. i współ., *Encyklopedia zdrowia rodziny*, PZWL, Warszawa 2005
11. Kauka M., *Gotuj zdrowo*, Interium, Warszawa 1991
12. Kłyś M., Sulejczak E., *Program nauczania przyrody w szkole podstawowej*, Nowa Era.
13. Łopatkowa M., *Jak pracować z dzieckiem i rodziną zagrożoną*, WSiP, Warszawa 1980.
14. Nowacki T., *Aktywizujące metody w kształceniu*, CODN, Warszawa 1994.
15. Perrot E., *Efektywne nauczanie*, WSiP, Warszawa 1995.
16. Traczyk W. Z., *Fizjologia człowieka w zarysie*, PZWL, Warszawa 1982.