

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44

Программа курса предпрофильной подготовки
«Психология здоровья школьников»



Автор: Данилова Марина Владимировна,
педагог-психолог МОУ СОШ № 44
г. Рыбинск Ярославской области

Рыбинск, 2016

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика программы
3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы
4. Тематическое планирование занятий
5. Требования к уровню подготовки учащихся
6. Оценивание знаний учащихся
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса
8. Список литературы для педагогов и учащихся
9. Список информационных источников

Пояснительная записка

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни. Наша школа является муниципальным ресурсным центром по теме «Формирование системы здоровьесохранной педагогики».

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление, социально-экономическая безопасность окружающей среды. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

В современных условиях развития общества появилось достаточно большое количество социальных факторов, которые крайне негативно сказываются на состоянии здоровья учащихся. Различные нарушения здоровья часто сопровождаются угнетёнными психическими состояниями, которые в значительной мере ухудшают качество жизни школьников и их родителей. Такие психологические проблемы современного общества, как агрессия, депрессия, стресс и другие оказывают своё негативное влияние на социализацию обучающихся, но они могут быть решены благодаря компетентному использованию возможностей практической психологии. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Именно такие возможности реализуются в предлагаемом курсе дополнительного образования «Психология здоровья школьников».

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994);

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 №74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные

приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»;

– Федерального компонента государственного стандарта общего образования, разработанного в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (ст. 7) и Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1756-р от 29 декабря 2001 г.; одобренного решением коллегии Минобрнауки России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003 г. № 21/12; утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089.

– Типового положения об общеобразовательном учреждении, утвержденного постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 г. № 196;

– В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Общая характеристика программы

*Только в сильном, здоровом теле
дух сохраняет равновесие,
и характер развивается
во всем своем могуществе*
Герберт Спенсер

В последние годы понятие «здоровье» применительно к школьникам чаще звучит в отрицательном значении (нет здоровья). Современные дети не имеют четких представлений о закономерностях процессов, протекающих в собственном организме, о путях преодоления переутомления, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуры физической деятельности, правилах рационального питания, ухода за чистотой тела, значимость которых выросла в связи с увеличением нервно-психологических нагрузок и осложнением экологической обстановки. Родителей и педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а «болезни поведения» стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье. Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным

образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость.

Представленная программа ориентирована на подростка, она знакомит его с самым тонким инструментом познания окружающего мира – с самим собой. Это попытка создать единый «человекоцентрический» предмет, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, антропологии, многим другим предметам служит самопознанию, самопониманию и самоуважению. Только наличие собственной шкалы ценностей может служить основанием для признания аналогичной у сверстника.

Курс рассчитан на вариативное применение в зависимости от решаемых педагогических, жизненных задач, уровня активности, заинтересованности и включения в нее учащихся. Программа предназначена для того, чтобы помочь ученику сориентироваться в выборе профиля обучения в старшей школе, дать возможность ученику проявить себя и добиться успеха в изучении основ сохранения здоровья.

Цель курса: создание психолого-педагогических условий в ОУ, способствующих здоровьесориентированной жизненной самореализации школьников и воспитание у подростков:

- культуры психологической – способность управления своими чувствами и эмоциями
- культуры интеллектуальной – способность управлять своими мыслями и контролировать их
- культуры поведения – способность понимать своё предназначение
- культуры отношения к своему здоровью

Задачи курса:

- дать учащимся прочные систематические, научные знания о строении и жизненных процессах человека (в том числе - неврозах и невротических расстройствах здоровья);
- информировать школьников о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
- сформировать у детей правильное представление о роли здоровья в реализации личностного потенциала человека и воспитать отношение к здоровью как к важнейшему жизненному приоритету;
- раскрыть сущность проблем при нарушениях поведения (курение, алкоголизация подростков, опасность наркотической зависимости) и обеспечить профилактику и отказ от вредных привычек;

– способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни

– воспитать общую культуру и её неотъемлемую часть – культуру здоровья посредством реализации программы «Психология здоровья школьников».

Курс «Психология здоровья школьника» рассчитан на 34 часа по 1 часу в неделю. Занятия по форме напоминают тренинговую структуру, включают в себя: теоретическую часть, игры и упражнения, диагностические методики, дискуссии, дебаты, моделирование проблемных ситуаций, метафорические истории и притчи.

Проведение занятий по программе курса предполагает использование широкого спектра методических средств, таких, как:

- междисциплинарная интеграция, содействующая становлению целостного мировоззрения;
- интерактивность (работа в малых группах, ролевые игры, тренинг);
- обучение через опыт и сотрудничество.

УСЛОВИЯ

- Заполнение рабочей тетради
- Разработка и реализация проектов
- Проведение исследований и выполнение презентаций
- Умение работать с информацией
- Оформление и защита исследовательских работ
- Самодиагностика
- Проведение практикумов, семинаров по теме курса с использованием стендовых докладов

ПРИНЦИПЫ

- Добровольности
- Активности
- Доступности
- Систематичности
- Исследовательской (творческой) позиции
- Партнерского общения

МЕТОДЫ И ФОРМЫ

метафоризация
 коллективное
 рисование
 конверт вопросов
 добрые сюрпризы
 философский стол
 письма незнакомцу
 арт-терапия
 сказкотерапия
 визуализация

дискуссии
 устные журналы
 репортаж
 интервью
 тренинги
 диалоги
 конкурсы
 сочинение сказок
 упражнения
 задания
 игры
 дебаты

Данные методы и приёмы позволяют наиболее эффективно решать поставленные задачи курса. Для реализации содержания по данной программе основные теоретические положения сопровождаются выполнением работ в тетрадях, которые помогают учащимся применять изученные понятия на практике, в конкретных жизненных ситуациях.

Образование	Развитие	Воспитание
<ul style="list-style-type: none"> - побудить учащихся к вопросам сохранения собственного здоровья - оказывать помощь в профессиональном самоопределении - научить анализировать свой образ жизни, осознавать причины нарушения в работе основных систем человеческого организма, дать понятие о мерах профилактики заболеваний - формировать умение рационально использовать время труда и отдыха 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать наблюдательность, навык правильной самооценки, самонаблюдения - развивать умение дорожить своим здоровьем, негативное отношение к вредным привычкам - развивать стремление соблюдать режим дня, правила гигиены - развивать умение проводить практические исследования - развивать умение работать с дополнительной научной и художественной литературой по предмету, материалам периодической печати, анализировать информацию, полученную из средств массовой информации - развивать умение убеждать учащихся в необходимости ведения здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - помогать учащимся в самоопределении - осуществлять гигиеническое воспитание, - способствовать формированию здорового образа жизни в целях сохранения психологического, физического и нравственного здоровья человека - воспитывать любовь к самому себе как к уникальному существу на Земле, вызывая желание прожить достойную, полноценную жизнь - помогать учащимся в самореализации, в укреплении веры в себя и свои способности, профессионально определяться - помогать преодолевать негативное влияние среды, бороться с причинами, мешающими развитию и самоутверждению

При проведении занятий возможны различные формы индивидуальной и групповой деятельности (работа в парах и мини – группах, взаимопроверка, самооценка, фронтальная работа по карточкам, а также выполнение творческих проектов и презентаций). В процессе изучения данного курса школьники получают теоретическую и практическую подготовку в сохранении своего здоровья.

Курс «Психология здоровья школьников» состоит из трех частей – теоретической (лекционной), экспериментально-диагностической и практической. Теоретический блок включает лекционный материал (урок-лекция). Экспериментально – диагностические занятия предназначены для демонстрации психологических явлений, после предварительного знакомства с психодиагностическими методиками (урок-беседа, урок-семинар). В практические занятия входит психодиагностика и освоение элементарных методов практического психологического воздействия, развитие различных личностных и индивидуальных качеств (урок-беседа, урок-семинар, конференция, практические работы).

В течение года, при завершении изучения блока материала предполагаются контрольные занятия, которые могут быть предложены учащимся, которые не проявляли активности во время текущей работы, они могут проходить в форме опросов, тестов, докладов или рефератов. Обязательным для всех является написание одного реферата за весь курс предмета и его защита. По окончании всего курса предполагается итоговая аттестация в виде проекта. Ученики показывают знания теории и умение применить полученные знания на практике.

Принципы реализации программы

Принцип активности. Активность участников носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В данном случае участники оказываются вовлеченными в процесс обсуждения. Принцип активности опирается на известную психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проигрывает, и девяносто того, что делает сам.

Принцип исследовательской (творческой) позиции. Исходя из этого принципа, педагог конструирует и организует такие ситуации, которые давали бы возможность участникам обсуждения осознать и апробировать новые способы поведения в процессе воспитания ребенка.

Принцип партнерского общения. Партнерским общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а так же их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

Содержание программы направлено на выработку у подрастающего поколения положительных социальных качеств личности: уверенности в себе,

определение своего профессионального пути, выносливости, самообладания, желание укрепить свое здоровье, рациональное использование природного потенциала своего организма.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность курса «Психология здоровья школьников» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются универсальные учебные действия:

Предметные УУД: умеют правильно относиться к своему здоровью, грамотно ведут себя в обществе, добывают нужную информацию, используя доступные источники (справочники, учебники, словари, СМИ.); сформирована потребность в самопознании, здоровом образе жизни, освоили навыки гигиены и профилактики заболеваний, знают основы рационального питания, правила оказания первой помощи и особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Метапредметные УУД:

Познавательные: знают: особенности развития подросткового организма; усвоили понятия: способности человека, талант; преступление и ответственность, нравственность, мораль, этика, законы развития общества; познакомились с УК РФ; умеют добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии, ориентироваться в материале, делать выводы в результате совместной работы, преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Коммуникативные: умеют слушать и вступать в диалог, высказывать своё мнение и ценят мнение других, совместно договариваются о правилах общения и поведения в школе и следуют им, выполняют различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), участвуют в коллективном обсуждении проблем.

Регулятивные: действуют соответственно поставленной взрослым задачи, научились определять и формулировать цель деятельности, сдерживают свои желания, считаются с правами окружающих, умеют совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Личностные УУД: осмысливают гуманистические ценности современного общества, сформирована мотивация к здоровому образу жизни, к самопознанию; умеют делать выбор (как поступить) в предложенных ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, выделять нравственный аспект поведения, ориентированы в социальных ролях и межличностных отношениях.

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятий	Количество часов
Раздел 1. Возрастные основы индивидуального развития		
1.	Психологические основы здоровья школьников. Роль образа жизни в индивидуальном развитии.	1
2.	Психология младшего школьника. Психология подростка и старшего школьника. Критические возрасты и здоровье. Анатомио – физиологические и психологические особенности детей школьного возраста.	1
3.	Факторы риска ухудшения здоровья учащихся. Гигиена девочки и мальчика. Мода, вредные привычки и здоровье.	1
Раздел 2. Понятие о здоровье и образе жизни		
4.	Что значит ЗОЖ, как научиться вести здоровую жизнь. Культура здоровья. Как её воспитать. Принципы сознательности и активности как основа здоровьесберегающих технологий.	1
Раздел 3. Как научиться учиться		
5.	Понятие об умственной деятельности. Психофизиология умственной деятельности.	1
6.	Как определить особенности своей памяти. Тренировка памяти.	1
7.	Как предупредить нарушения зрения, осанки, дыхания и кровообращения при учебной деятельности.	1
8.	Как организовать своё рабочее место. Как правильно готовить домашние задания. Методы предупреждения раннего умственного утомления и повышения работоспособности.	1
Раздел 4. Закаливание и профилактика простуд		
9.	Основные причины и меры предупреждения простуд. Как отличить простуду от гриппа. Поведение при простуде и гриппе. Поведение при сезонных эпидемиях гриппа. Гигиена органов дыхания и голосового аппарата.	1
10.	Методы укрепления иммунитета. Средства и	1

	принципы закаливания.	
Раздел 5. Психофизическое здоровье и его тренировка		
11.	Понятие о психическом здоровье и определяющих его факторах. Индивидуальные особенности психики человека, как их определить и корректировать. Учёт индивидуальных особенностей человека в образе жизни, поведении, выборе профессии и т.д.	1
12.	Понятие о биоритмах и их учёт в жизнедеятельности. Роль сна в обеспечении психического здоровья; гигиена сна. Как правильно построить свой режим.	1
13.	Причины конфликтов, пути их предупреждения и преодоления.	1
Раздел 6. Профилактика вредных привычек		
14.	Возрастное развитие и вредные привычки. Влияние психоактивных веществ на растущий организм. Зависимое и независимое поведение школьников.	1
15.	Как выработать у себя активную позицию в решении собственных проблем. Формирование устойчивости к вредным привычкам и отучение от них.	1
Раздел 7. Двигательная активность		
16.	Роль двигательной активности в развитии человека. Движение есть жизнь. Место двигательной активности в жизни ученика.	1
17.	Физическая культура: задачи и средства. Занятия спортом: за и против. Как правильно регулировать физические нагрузки.	1
Раздел 8. Половое воспитание		
18.	Понятие о биологическом и социальном назначении полов. Половые психофизические особенности и их учет в образе жизни. Закономерности и особенности образа жизни девушки и юноши.	1
19.	Как понимать женскую и мужскую красоту. Быть гордым за принадлежность к своему полу и уважать противоположный пол.	1
20.	Понятие о симпатии, влюблённости, любви.	1
Раздел 9. Действия в чрезвычайных ситуациях		
21.	Чрезвычайные ситуации: виды и причины. Поведение человека в чрезвычайных ситуациях.	1
22.	Как оказать срочную доврачебную помощь. Острые состояния у человека: их причины и предупреждение; поведение человека при их возникновении.	1

Раздел 10. Эмоционально-волевая сфера личности школьников		
23.	Причины детской и подростковой агрессивности. Особенности проявления агрессии у детей школьного возраста.	1
24.	Что такое нормальное поведение в школьном возрасте и какое поведение можно считать девиантным. Психологический стресс и риск расстройств здоровья школьников. Школьные стрессоры. Резервы психической саморегуляции в школьном возрасте. Психологическая помощь при стрессе. Способы преодоления негативных явлений в жизни школьника.	2
25.	Влияние эмоционального благополучия школьника на успешность его обучения. Понятие способности и одарённости. Как управлять собой. Составление дневника самовоспитания.	1
Раздел 11. Психология отношений «учитель-ученик»		
26.	Ученик как личность. Формирование мотивации к обучению. Формы психологического взаимодействия учителя и учеников.	1
27.	Воспитание культуры общения у учащихся как средства обеспечения психического комфорта в школе. Культура ученика как фактор его хороших взаимоотношений с учителем. Основы общения.	1
Раздел 12. Психология семейных отношений как неотъемлемая часть культуры здоровья		
28.	Выстраивание здоровых внутрисемейных отношений. Особенности детско-родительских отношений в семье.	1
29.	Проблемы детей в семьях и пути их решения. Нормализация семейно-психологического благополучия.	1
Раздел 13. Я отвечаю за себя и своё здоровье		
30.	Что зависит от меня. Моё здоровье – основа моей жизни. Как моё здоровье зависит от меня. Составление карты здоровья.	1
31.	Значение природы для здоровья и отдыха человека.	1
32.	Подведение итогов исследовательских работ школьников, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, видеороликов, собранной информации.	2
Итого:		34 часа

Требования к уровню подготовки учащихся

После реализации программы «Психология здоровья школьников» образовательный потенциал учащихся должен отвечать следующим требованиям:

1. Старшеклассник имеет активную гражданскую позицию.
2. Понимает сущность ответственности за свое здоровье.
3. Умеет противостоять опасному давлению окружающей среды.
4. Умеет находить выход в нестандартных опасных для жизни ситуациях.
5. Умеет на научной основе организовать свой труд, владеет приемами релаксации, заботится о здоровье своем и своих близких, владеет операциями по сбору, систематизации и хранению необходимой информации.

Выполнив программу курса

школьники будут знать:

- причины, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- мотивы здорового образа жизни;
- отрицательное влияние вредных привычек, «болезней поведения» на организм подростка;
- пути формирования здорового образа жизни.

школьники будут уметь:

- оказывать своевременно и квалифицированно первую медицинскую помощь, использовать полученные знания на практике;
- воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

школьники будут применять:

- полученные знания на практике;
- полученные знания для осознанного выбора профессии.

Оценивание знаний учащихся

Результативность и эффективность выявляется с помощью наблюдений за школьником (участие в конференциях, семинарах, дискуссиях), бесед, экспертной оценки специалистов, анализа продуктов творческой деятельности учащихся и содержания записей рабочей тетради «Психология здоровья школьников» (зачетная ведомость), защиты презентаций, проектов.

Подводя итоги и делая выводы, обращаем внимание на активность учащегося в коллективном и групповом творчестве, а также глубину осмысления проблемы в индивидуальной творческой деятельности, на приоритет общечеловеческих ценностей.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Технические средства обучения:

Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:

- персональный компьютер;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;
- колонки;
- DVD – комплекс

Наглядные пособия по курсу:

- рабочая тетрадь;
- стимульный материал к занятиям;
- обучающие фильмы, мультфильмы, видеоролики;
- инструкционные карты для выполнения всех практических заданий курса;
- раздаточный материал для освоения разделов курса.

Список литературы для педагогов

1. Богард И.В. «Больной и врач». М.: Знание, 1982. – 96с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 8).
2. Вайнер, Э. Н. «Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды» [Текст] / Э. Н. Вайнер, Т. С. Анисимова, Л. М. Пашкова. – Славянск-на-Кубани: Изд. центр СГПИ, 2005. – 207 с.
3. Волкова Е.И. Издательство академии педаг. Наук РСФСР Москва 1961 г.
4. Волков Г.И. «Нервный ребенок: каприз или болезнь?» - М.: знание, 1982. – 224с.
5. Гришанова О. С. «Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении: система работы, мониторинг» [Текст] / О. С. Гришанова, Е. В. Гусева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 248 с.
6. Воробьева Е.А., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. – М.: Просвещение, 1987.
7. Росляков Г.Е. «Враги нашего здоровья». М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).
8. Чуднов В.И. «Берегите тишину». М., «Медицина», 1978.
9. Шарафуллина Ж. В., Уланова С. А. « Средовой подход к здоровьесбережению школьников» Ярославский педагогический вестник – 2013 – № 1 – Том II (Психолого-педагогические науки).
10. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 «Как вырастить ребенка здоровым?» – М.:АНС, 1993 – 384 с.

11. Энциклопедия народная медицина. Т.1. «Авитаминозы – простуда». – М.: АНС, 1992 – 400с.

12.

Список литературы для учащихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Березин И.П., Дергачёва Ю.Б. Школа здоровья. – М.: Московский рабочий, 1989.
3. Коростылев Н.Б. «От А до Я» изд. Медицина, 1980 год.
4. Ротенберг Р. «Расти здоровым»: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ. – М.: физкультура и спорт, 1991 – 592с., ил.
5. Соколов Ю.Е. «Книга знаний для детей». – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001 – 320с.
6. Тихонова А.Е. «Здоровье человека и экология Хабаровского края». – Хабаровск: Издательский дом «Приамурские ведомости», 2004 – 160 с
7. Жербин Е.А. «Река жизни». – М.; Знание, 1990 – 224с.
8. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. «Архитектура души». М.; Аванта +, 2002. – 640с.

Список информационных источников

1. Ананьев В.А., Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Питер, 2000.
2. Братусь Б.С. Психология здоровья – новая отрасль человекознания. – СПб., 1996.
3. Брег П. Здоровье и долголетие. – М., 1996.
4. Васильева О.В., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека.- М.: Академия, 2000.
5. Гроф С. За пределами человеческого мозга. / пер. с англ. – М., 1993.
6. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы: Учебн. Пособие. – М.: Просвещение, 2001.
7. Реан А.А. Социальная педагогическая психология. – СПб.: Питер, 1999.
8. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. – М., 2003.
9. Фром Э. Человек для себя. – Минск: Высшая школа, 1992.

Интернет – ресурсы

<http://psy.1september.ru/article.php?ID=200701814>

<http://psycabi.net/testy>

<http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/11/14/test-dlya-podrostkov>

<http://психоаналитик-матвеев.рф/testy-detyam/lichnost-podrostka/>

<http://www.syntone.ru/library/psyttests/all.html>

<http://www.psi-test.ru/zdorovie.html>

<http://www.belogurova.ru/children>

<http://www.socionic.ru/index.php/testirovanie/25537-uznaj-sebya-psixologicheskie-testy-dlya-podrostkov>

<http://onlinetestpad.com/ru-ru/category/psychology-forteenage-68/default.aspx>

<http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/03/11/psikhodiagnostika-zlata-koroleva-govoryashchiy>