



**MÓZG ŻYJE! INNOWACJA PEDAGOGICZNA WSPIERAJĄCA
NAWYKI SPRZYJAJĄCE DOBREMU FUNKCJONOWANIU UKŁADU
NERWOWEGO I SKUTECZNEGO PROCESU UCZENIA SIĘ**

opracowana w ramach projektu

**„Mózg rządzi! Kształcenie umiejętności uczenia się jako jednej z umiejętności
kluczowych warunkujących powodzenie w przyszłym życiu społecznym i zawodowym”
współfinansowanego ze środków mechanizmu finansowego EOG na lata 2014-2021 oraz
budżetu państwa**

**Projekt „Mózg rządzi!” korzysta z dofinansowania o wartości 75 000 EUR otrzymanego od
Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest opracowanie
programu systemowego wprowadzenia metod i strategii efektywnego uczenia się dzieci w szkole
podstawowej poprzez poprawę jakości i dopasowanie oferty edukacyjnej szkoły, a także rozwój
kadry nauczycieli szkoły w obszarze doskonalenia kompetencji zawodowych nauczycieli w
zakresie: metod i technik efektywnego uczenia się dzieci.**

Lublin 2022

ZAKRES INNOWACJI

Innowacja „Mózg rządzi” jest przeznaczona dla uczniów klasy 1-8 szkoły podstawowej. Będzie realizowana na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych, ale także podczas wyjść i spotkań tematycznych. Będzie stałym elementem działań wychowawczych szkoły.

MOTYWACJA DLA WPROWADZENIA INNOWACJI

Innowacja odpowiada na współczesne potrzeby uczniów, którzy w świecie współczesnych mediów nie wykorzystują swoich możliwości intelektualnych. Jej zadaniem jest propagowanie zdrowego stylu życia, co umożliwi młodemu człowiekowi prawidłowy rozwój poznawczy i społeczny, a także pomoże mu w realizacji zamierzonych celów i w konsekwencji ułatwi odnalezienie się w dzisiejszym wymagającym świecie. Innowacyjny program jest zgodny z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej opublikowanego w dniu 24 lutego 2017 r. w Dzienniku Ustaw, poz. 59 oraz Statutem Szkoły Podstawowej im. Bolesława Chrobrego w Lublinie.

OGÓLNE ZAŁOŻENIA

Działania w ramach innowacji „Mózg rządzi” mają wdrażać zasady dbania o swoje zdrowie i rozwój w trzech blokach tematycznych:

1. Zdrowe nawyki
2. Dieta dla mózgu
3. Ruch dobry dla ciała i głowy

CELE INNOWACJI

Cel główny: Propagowanie wśród uczniów nawyków zdrowego trybu życia, które umożliwiają integralny rozwój biologiczny, emocjonalny, poznawczy i społeczny ucznia, co pomaga w osiągnięciu zamierzonych celów.

Cele szczegółowe:

- kształtowanie nawyku dbania o swoje zdrowie i dobre samopoczucie;
- wyrabianie nawyku dbania o miejsce pracy i o prawidłowe warunki do nauki;
- wskazywanie sposobów planowania swojego dnia z uwzględnieniem czasu na odpoczynek i ruch na świeżym powietrzu;
- przybliżenie informacji na temat działania układu nerwowego i funkcjonowania mózgu;
- poszerzanie wiedzy na temat zachowań sprzyjających i niesprzyjających rozwojowi układu nerwowego;
- uświadamianie korzyści wynikających z dbania o wzrok i słuch;
- przybliżenie wiadomości na temat budowy oka i ucha odpowiedzialnych za odbiór bodźców;
- wdrażanie nawyku dbania o prawidłową postawę ciała;
- uświadamianie niebezpieczeństw zagrażających prawidłowemu funkcjonowaniu układu nerwowego;
- wdrażanie nawyku zdrowego odżywiania się w szkole i w domu;
- kształtowanie umiejętności dobierania produktów w celu skomponowania zdrowego jadłospisu;
- przekazanie zasad przygotowania zdrowych potraw: kanapek, surówek, sałatek, soków zawierających składniki i witaminy poprawiające pamięć i koncentrację;
- zachęcanie do aktywnego odpoczynku i uświadamianie jego wpływu na funkcjonowanie mózgu;
- uświadamianie wpływu uprawiania sportu na zdolność lepszego uczenia się, poprawę nastroju oraz pozytywną samoocenę;
- omawianie sposobów redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- kształtowanie u uczniów umiejętności samokontroli, radzenia sobie ze stresem, rozpoznawania i wyrażania własnych emocji, krytycznego myślenia i podejmowania decyzji w sytuacjach trudnych;

- rozwijanie zainteresowań, pasji i uzdolnień uczniów oraz przeciwdziałanie niepowodzeniom szkolnym.

METODY PRACY

Do najczęściej stosowanych metod realizacji zadań zaplanowanych w ramach innowacji należą następujące metody uwzględniające potrzeby, zainteresowania i możliwości dziecka:

- aktywizujące: burza mózgów, gry dydaktyczne, inscenizacja, skojarzenia;
- ćwiczeń praktycznych: doświadczenia, wycieczki, praca z komputerem, wykonywanie gazetek tematycznych, plakatów, albumów, konkursy plastyczne, kolorowanie gotowych materiałów, gry dydaktyczne;
- ćwiczenia praktyczno – sportowe: gry sportowe, ćwiczenia gimnastyczne;
- podające: pokazy w warunkach naturalnych, filmy, wystawy, ilustracje, prezentacje, odczyty, miniwykłady, pogadanki, opowiadania, opisy;
- słowne: pogadanki, wywiady, praca z kartami pracy i innymi źródłami.

W trakcie zajęć uczniowie będą pracować indywidualnie, w grupach i w parach.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

W trakcie realizacji programu zaleca się wykorzystywanie różnorodnych środków dydaktycznych. Należą do nich prezentacje multimedialne, zestaw komputerowy, tablica interaktywna, płyty CD, albumy, książki, zdjęcia, ilustracje, plakaty, foldery, plansze, obrazy, eksponaty, gazety, przybory gimnastyczne, sprzęt sportowy.

REALIZOWANE TREŚCI

W zakresie realizowanych treści program jest zgodny z *Podstawą programową szkolnictwa ogólnego dla szkoły podstawowej*. Najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej jest dbałość o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia. Do zadań szkoły oprócz wprowadzenia dziecka w świat wiedzy należą również przygotowanie do wykonywania obowiązków oraz wdrażanie do samorozwoju, z uwzględnieniem indywidualnych możliwości

i potrzeb edukacyjnych ucznia, a także kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia, ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki.

Zgodnie z podstawą programową uczniowie klas 1-3:

- mają świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia;
- dbają o higienę oraz estetykę własną i otoczenia;
- wymieniają wartości odżywcze produktów żywnościowych, mają świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, ograniczają spożywanie produktów o niskich wartościach spożywczych i niezdrowych, zachowują umiar w spożywaniu produktów słodzonych, znają konsekwencje zjadania ich w nadmiarze;
- przygotowują posiłki służące utrzymaniu zdrowia;
- przedstawiają charakterystykę wybranych zajęć i zawodów użyteczności publicznej i rozumieją istotę pracy w służbach medycznych;
- stosują zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z urządzeń cyfrowych, rozumieją i respektują ograniczenia związane z czasem pracy z takimi urządzeniami;
- mają świadomość, iż nieodpowiedzialne korzystanie z technologii ma wpływ na utratę zdrowia człowieka;
- wyjaśniają znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
- mają świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.

W ramach programu „Mózg żyje” realizowane będą następujące treści *Podstawy programowej* w klasach 4-8:

Wychowanie fizyczne

uczniowie:

- opisują, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;

- opisują piramidę żywienia i aktywności fizycznej oraz znają zasady zdrowego odżywiania;
- wyjaśniają zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku;
- wyjaśniają znaczenie ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała;
- wymieniają czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;
- opracowują rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- dobierają rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.

Przyroda

uczniowie:

- poznają układy budujące organizm człowieka (układ ruchu i układ nerwowy);
- wykorzystują zdobytą wiedzę o budowie i higienie własnego organizmu w życiu codziennym;
- doskonalą umiejętności dbałości o własne ciało, jak i najbliższe otoczenie.

Biologia

uczniowie:

- przedstawiają źródła składników pokarmowych (białka, cukry, tłuszcze, witaminy, sole mineralne i woda) i wyjaśniają ich znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu;
- analizują skutki niedoboru niektórych witamin (A, D, K, C, B6, B12) i składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) w organizmie oraz skutki niewłaściwej suplementacji witamin i składników mineralnych;
- uzasadniają konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczna itp.), obliczają indeks masy ciała oraz przedstawiają i analizują konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość, nadwaga, anoreksja, bulimia, cukrzyca);

- rozpoznają elementy ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego (na modelu, rysunku, według opisu itd.) oraz określają ich funkcje;
- przedstawiają sposoby radzenia sobie ze stresem;
- uzasadniają znaczenie snu w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego;
- przedstawiają negatywny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego niektórych substancji psychoaktywnych: alkoholu, narkotyków, środków dopingujących, dopalaczy, nikotyny (w tym w e-papierosach) oraz nadużywania kofeiny i niektórych leków;
- rozpoznają (na schemacie, rysunku, modelu, według opisu itd.) elementy szkieletu osiowego, obręczy i kończyn;
- analizują związek między własnym postępowaniem a zachowaniem zdrowia oraz rozpoznają sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej;
- uzasadniają konieczność aktywności fizycznej dla prawidłowej budowy i funkcjonowania układu ruchu;
- podają przykłady schorzeń układu ruchu (skrzywienia kręgosłupa, płaskostopie, krzywica, osteoporoza) oraz zasady ich profilaktyki;
- rozpoznają elementy budowy oka (na modelu, rysunku, według opisu itd.) oraz przedstawiają ich funkcje w powstawaniu obrazu,
- rozpoznają elementy budowy ucha (na modelu, rysunku, według opisu itd.) oraz przedstawiają ich funkcje;
- opisują wpływ hałasu na zdrowie człowieka.

Informatyka

uczniowie:

- posługują się technologią zgodnie z przyjętymi zasadami i prawem, przestrzegają zasad bezpieczeństwa i higieny pracy;
- wymieniają zagrożenia związane z powszechnym dostępem do technologii oraz do informacji i opisują metody wystrzegania się ich.

Wychowanie do życia w rodzinie

uczniowie:

- mają szacunek dla ludzkiego ciała, znają podstawy higieny, troszczą się o zdrowie, właściwe odżywianie, odpowiedni strój, sen i aktywność fizyczną.

Edukacja dla bezpieczeństwa

uczniowie:

- wyjaśniają zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym, wyjaśniają wpływ stresu na zdrowie;
- wymieniają zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażające zdrowiu oraz wskazują te, które szczególnie często występują wśród nastolatków;
- wymieniają rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych;
- oceniają własne zachowania związane ze zdrowiem, ustalają indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
- ustalają, co sami mogą zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia.

Język polski

uczniowie:

- rozwijają umiejętności posługiwania się technologią informacyjną oraz zasobami internetowymi i wykorzystują te umiejętności do prezentowania własnych zainteresowań;
- rozwijają swoje uzdolnienia i zainteresowania;
- rozwijają nawyki systematycznego uczenia się.

Chemia

uczniowie:

- uczniowie opisują właściwości substancji będących głównymi składnikami stosowanych na co dzień produktów.

Wszyscy nauczyciele na swoich zajęciach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych będą przygotowywać uczniów do samodzielnego i odpowiedzialnego uczenia się oraz do prowadzenia takiego trybu życia, który będzie korzystny dla zdrowia psychicznego i rozwoju intelektualnego.

FORMY REALIZACJI CELÓW

Działania w ramach innowacji „Mózg rządzi” mają wdrażać zasady dbania o swoje zdrowie i rozwój w trzech blokach tematycznych:

1. Zdrowe nawyki
2. Dieta dla mózgu
3. Ruch dobry dla ciała i głowy

Proponuje się następujące formy pracy podczas realizacji programu.

Blok „ Zdrowe nawyki”

1. Wspólne przerwy śniadaniowe uczniów z nauczycielami jako czynnik ważny w prawidłowym funkcjonowaniu pracy w szkole w klasach 1-6, zwracanie uwagi na ograniczenie bodźców i higienę spożywania posiłków.
2. Wizyta w salonie optycznym, poznanie funkcjonowania oka, zdobycie wiedzy dotyczącej dbania o wzrok i prawidłowego doboru okularów w edukacji wczesnoszkolnej.
3. Przygotowanie folderu, prezentacji na temat szkodliwości używek dla mózgu, w ramach zajęć przyrody w klasach czwartych oraz podczas godzin wychowawczych w klasach 4-8.
4. Przygotowanie w ramach zajęć biologii i zajęć pozalekcyjnych modeli oka, ucha, komórki nerwowej z zaznaczeniem ich ogromnej roli w rozwoju poznawczym.
5. Wywiad z neurologiem dotyczący najważniejszych zagrożeń dla układu nerwowego i zagrożeń wynikających z długiego korzystania z urządzeń elektronicznych przeprowadzony w ramach edukacji wczesnoszkolnej i w klasie 7 na lekcji biologii.
6. Pogadanka z lekarzem okulistą dotycząca dbania o wzrok w ramach zajęć w edukacji wczesnoszkolnej.
7. Lekcje wychowawcze i warsztaty psychoedukacyjne dotyczące pozytywnego wpływu emocji na funkcjonowanie mózgu - emocje dobre dla mózgu.

8. Warsztaty z psychologiem (pedagogiem, zaproszonym gościem) dotyczące technik radzenia sobie ze stresem.
9. Przygotowanie i przeprowadzenie przez uczniów ankiety dotyczącej sytuacji stresujących oraz sposobów radzenia sobie ze stresem.
10. Przeprowadzenie na podstawie wyników ankiet debaty dotyczącej skutecznych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Blok „Dieta dobra dla mózgu”

1. Zajęcia praktyczne w ramach lekcji w edukacji wczesnoszkolnej: wspólne przygotowywanie sałatek i kanapek ze składnikami wspomagającymi pracę mózgu.
2. „Sałatkowy zawrót głowy” – przeprowadzenie konkursu międzyklasowego.
3. Przygotowanie na zajęciach lekcyjnych w klasach 1-3 przestrzennego plakatu z informacjami o zawartości cukru w poszczególnych produktach spożywczych.
4. Konkurs graficzny w klasach 1-3 na ulotkę promującą zdrowe odżywianie.
5. Wykonanie na zajęciach z przyrody plakatów reklamujących zdrowy tryb życia, układanie piramidy zdrowia, przygotowanie gazetki ściennej w pracowni przyrodniczej na temat „Co lubi mózg”.
6. Spotkania w klasach 1-3 oraz na godzinach wychowawczych w klasach starszych z dietetykiem, pielęgniarką, dotyczące produktów pomagających w prawidłowym rozwoju układu nerwowego.
7. Przygotowanie prezentacji dla młodszych kolegów pt.: „Witaminy na dobrą pamięć i koncentrację” przez uczniów klasy 7 na zajęciach biologii.

Blok „Ruch zdrowy dla ciała i głowy”

1. Wyznaczenie w szkole miejsc: „Strefa ciszy” i „Strefa aktywnej przerwy”, z których w czasie długich przerw będą korzystać wszyscy potrzebujący uczniowie.
2. Przygotowanie prezentacji lub folderów, plakatów na temat „Ruch zdrowy dla ciała i głowy” w edukacji wczesnoszkolnej.
3. Klasowe „Aktywne godziny wychowania fizycznego”, w ramach których organizowane są wyjścia np.: na łązwy, basen, itp., dla wszystkich uczniów.
4. Udział w akcji „Pho3nix” – ogólnopolski projekt na kroki dla wszystkich uczniów szkoły.

5. Organizacja „Sportowego dnia rodziny” mającego na celu zachęcić również rodziców do aktywności ruchowej.
6. Udział uczniów klas 4-6 w ministerialnym projekcie „Upowszechnianie sportu dzieci i młodzieży”, zajęcia i turnieje rugby-tag.
7. Pogadanka w klasach 4-6 w ramach lekcji wychowania fizycznego na temat dbania o prawidłową postawę ciała.
8. Wprowadzenie w ramach zajęć wychowania fizycznego zestawu ćwiczeń korekcyjnych pomagających uczniom zadbać o prawidłową postawę ciała.
9. Wprowadzenie elementów ćwiczeń relaksacyjnych, wyciszających organizm.
10. Zorganizowanie spotkania z trenerem tai chi, jogi w celu propagowania sposobów redukcji nadmiernego napięcia i radzenia sobie z różnymi emocjami.

EWALUACJA

Ewaluacja innowacji nastąpi po jej zakończeniu w celu uzyskania informacji zwrotnej o realizacji założonych celów. W trakcie realizacji programu dokonywana będzie na bieżąco obserwacja zachowań uczniów oraz ich postępów na zajęciach. Zbierane będą wytwory pracy uczniów: modele, gazetki, plakaty. Prace zostaną zaprezentowane na klasowych i szkolnych wystawkach.

SPODZIEWANA EFEKTY

Niezbywalną wartością realizacji programu jest świadome uczestnictwo uczniów we wszystkich podejmowanych działaniach. W związku z tym kryteria sukcesu zostały sformułowane w języku ucznia.

Blok „ Zdrowe nawyki”

- Znam zasady kulturalnego spożywania posiłków.
- Dbam o higienę przed posiłkiem i podczas niego.
- Rozumiem konsekwencje spożywania posiłków w nadmiernym hałasie.
- Wymieniam podstawowe elementy budowy oka.
- Znam poszczególne wady wzroku.

- Wiem, jak należy dbać o wzrok.
- Znam budowę ucha i komórki nerwowej oraz opisuję ich rolę w rozwoju poznawczym.
- Podaję konsekwencje stosowania używek dla prawidłowego funkcjonowania mózgu.
- Wymieniam zagrożenia dla układu nerwowego wynikające z długotrwałego korzystania z urządzeń elektronicznych.
- Umieję radzić sobie ze stresem, rozpoznaję i wyrażam własne emocje w sposób akceptowalny społecznie.
- Potrafię podejmować decyzję w sytuacjach trudnych, posiadam umiejętność krytycznego myślenia.
- Stosuję techniki radzenia sobie ze stresem.
- Wykonuję ćwiczenia fizyczne kształtujące prawidłową postawę ciała.

Blok „Dieta dobra dla mózgu”

- Wymieniam produkty spożywcze korzystne dla właściwego funkcjonowania mózgu i prawidłowego rozwoju organizmu.
- Stosuję zasady zdrowego odżywiania w codziennym życiu.
- Wiem, jaki wpływ na zdrowie ma nadmierne spożywanie cukru.
- Eliminuję szkodliwe nawyki w odżywianiu.
- Wprowadzam w codziennych nawykach poznane zasady dbania o układ nerwowy.
- Analizuję skład wybranych produktów spożywczych, wybieram te korzystne dla zdrowia.
- Opisuję rolę witamin i składników odżywczych korzystnych dla zdrowia i wspierających pracę mózgu.
- Przestrzegam zasad zdrowego stylu życia.

Blok „Ruch zdrowy dla ciała i głowy”

- Rozwijam swoje zainteresowania sportowe.

- Znam różne aplikacje sportowe i umiem z nich korzystać.
- Potrafię aktywnie spędzać czas wolny z rodziną.
- Znam zasady kulturalnego kibicowania;
- Odkrywam i rozwijam własne uzdolnienia i talenty;
- Wymieniam i opisuję wady postawy ciała, potrafię im zapobiegać;
- Rozumiem wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka;
- Stosuję poznane ćwiczenia i metody rozładowujące napięcie i różne emocje w określonych sytuacjach.

KORZYŚCI Z WDROŻENIA INNOWACJI

Proces edukacji w klasach 1-8 opiera się na zaspokajaniu podstawowych potrzeb dzieci. Jedną z najważniejszych jest potrzeba ruchu. Głównym celem podjętych działach w ramach wdrożenia innowacji jest propagowanie wśród uczniów nawyków zdrowego trybu życia, które umożliwiają integralny rozwój biologiczny, emocjonalny, poznawczy i społeczny. Głównym zadaniem szkoły jest wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka przez organizowanie sytuacji edukacyjnych umożliwiających eksperymentowanie i nabywanie doświadczeń oraz poznawanie polisensoryczne, stymulujących rozwój ucznia we wszystkich wyszczególnionych obszarach.

Program zakłada wspieranie aktywności dziecka niezbędnych do tworzenia własnych wzorów zabawy, nauki i odpoczynku. Uczniowie w przyjemny i interesujący sposób opanują zasady prawidłowego planowania swojego dnia z uwzględnieniem czasu na odpoczynek i ruch na świeżym powietrzu. Poznają korzyści wynikające z aktywnego odpoczynku dla prawidłowego funkcjonowania mózgu. Dzieci będą miały możliwość kształtowania nawyku zdrowego odżywiania, a także poznają produkty poprawiające pracę całego układu nerwowego.

Z punktu widzenia szkoły realizacja innowacji pedagogicznej „Mózg żyje”:

- wzbogaci ofertę edukacyjną szkoły;
- może być elementem promocji szkoły;
- będzie budować pozytywny wizerunek placówki.

BIBLIOGRAFIA

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U., Nr 0, poz. 356).
2. Amen D. G., Amen T. Mózg ma moc. Przez umysł do zdrowia, Warszawa, 2017.
3. Cendrowski Z. Dekalog zdrowego stylu życia, 1994.
4. Kasperczyk T. Wady postawy ciała, Kraków, 2004.
5. Turlej T, Innowacje pedagogiczne, Tarnów, 1999.

Artykuły:

1. Aulich M., Zdrowie na talerzu / Głos Nauczycielski. - 2007, nr 42, s. 17.
2. Klimek-Michno K. Szkoła może uczyć jedzenia / Psychologia w Szkole. - 2014, nr 5, s. 96-102.
3. Komorowska M., Wpływ diety na funkcjonowanie poznawcze u dzieci / Remedium. - 2010, nr 10, s. 6-7.
4. Miłoszewska E., Co drzemie w batonie /Głos Nauczycielski. - 2007, nr 44, s. 6.
5. Moskal K., Dieta na szóstkę / Psychologia w Szkole. - 2014, nr 5, s. 103-107.
6. Suliga E., Żywienie a rozwój psychofizyczny i stan zdrowia uczniów klas I-III /Nauczanie Początkowe. - 2006/2007, nr 4, s. 27-34,