

да». В обсуждении высказаться про свои ощущения, впечатления от выполнения упражнения.

По окончании встречи проводится экскурсия по детскому саду, посещение возрастных групп. Участники встречи получают буклеты и памятки.

Литература

1. *Арнаутова Е.П.* Поддержка воспитательных ресурсов семьи – стандарт работы дошкольного образовательного учреждения // *Детский сад от А до Я*, № 1, 2015, – С.4–17.
2. *Гурко Т.А.* Брак и родительство в России. – М.: Институт социологии РАН, 2008. – 325 с.
3. *Кон И.С.* Кризис бесполой педагогики // *Гендерные исследования в образовании: проблемы и перспективы* / Сб. научн. ст. – Волгоград, изд-во ВГПУ, 2009. – С.3–11.
4. *Коростелева Т.М.* Формирование осознанного родительства как важное условие обеспечения перспективного детства // *Научн. и практико-ориентированные подходы обеспечения перспективного детства.* / Материалы Международного круглого стола 19–21 мая 2008 г. – Минск: «Издательский центр БГУ», 2008. – С.21–25.
5. *Низова А.* Формирование личности семьянина – составная часть коммунистического воспитания молодого поколения // *Воспитание семьянина.* Сб. научн. тр. / Под ред. А.Я. Студенте. – Рига: Мин-во просв. Латвийской ССР, 1984. – С.7–13.
6. *Овчарова Р.В.* Психологическое сопровождение родительства. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 319 с.
7. *Филиппова Г.Г.* Психология материнства (уч. пос.). – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 240 с.

Как дружба в семье с природой защищает от стрессов

Арнаутова Е.П.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры психологической антропологии Института детства
ФГБОУ ВО «Московский педагогический
государственный университет»*

Зенина Т.Н.,

*отличник народного просвещения,
почетный работник общего образования РФ
г. Москва, Россия*

Аннотация. Статья содержит ряд практических рекомендаций для профилактической работы в дошкольных образовательных организациях по повышению стрессоустойчивости в практике семейного воспитания дошкольников и предупреждению стрессов в семьях воспитанников.

Ключевые слова: стрессоустойчивость семьи, природа как источник защиты от стрессов.

Friendship in the family with nature protects against stress

*Arnautova E.P.,
PhD in Pedagogy
Moscow State University
of Education (MSPU)*

*Zenina T.N.,
honorary worker of the general education
of the Russian Federation
Moscow, Russia*

Abstract. The aim of the article is to provide the reader with some material on a number of practical recommendations on preventive work in pre-school educational organizations in order to increase the stress-resistance of family education of preschool children and to prevent stress in the family of pupils.

Keywords: stress resistance of the family, nature as a source of protection from stress.

В условиях динамичного и стрессогенного ритма жизни в мегаполисе одним из эффективных средств укрепления физического и психического здоровья, профилактики стрессов у детей и взрослых выступает активное и экологически целесообразное общение с природой. Широко известно, что все сферы человеческого бытия тесно связаны с природой, общением с животным и растительным миром, с явлениями и предметами неживой природы [5, 6, 9]. Проведенная в ряде дошкольных образовательных организаций г. Москвы работа по профилактике стрессов в семье включала комплекс медико-социальных, эколого-оздоровительных и психолого-педагогических аспектов работы, нацеленных на повышение стрессоустойчивости практики семейного воспитания дошкольников. Важная роль отводилась возможностям природных объектов и явлений в стабилизации эмоционально-психического самочувствия детей и взрослых. Это активное общение с животным и растительным миром [6], домашние игры с естественными природными «игрушками», использование зеленой аптеки дома и в детском саду [2, 4]; тренировка мышц и рефлекторных движений, работающих как стабилизаторы для расширения способности справляться с сильными стрессовыми эмоциями [3]; антистрессовое растительное питание [7, 8] и многое другое. Приоритетный аспект формирования компетентности семьи был связан с осознанием родителями ценности природы для качества жизни и детско-родительских отношений; а также с обогащением опыта родителей опираться на природу как источник защиты себя и ребенка от стрессов.

Предлагаем некоторые варианты для практической консультативной работы с родителями по повышению стрессоустойчивости практики семейного воспитания дошкольников.

Секреты здорового питания для всей семьи на основе доверия к законам и ритмам природы

По мнению специалистов, одной из распространенных причин болезней современного человека являются «причуды нашего питания». Об этом говорил в свое время профессор из Германии Арнольд Эрет, пионер самой полной, естественной и научной системы для лечения и предотвращения любых известных болезней [2]. Он разработал и развил то, что теперь кажется «последним словом» в отношении здоровья и долговечности. А древнегреческий целитель и врач Гиппократ утверждал, что питание должно стать главным лекарством человека в жизни. Одним словом, надо признать, что не всё еда, что вкусно.

Предлагаем для маленькой разминки поучаствовать в маленьком *экспресс-опросе*:

- Есть ли у кого-то из членов вашей семьи, включая ребенка, аллергические реакции на продукты?
- Есть ли у кого-то из членов семьи проблемы с весом?
- Имеются ли нездоровые привычки в организации питания в вашей семье?

Если вам удалось искренне ответить на все вопросы и все ответы оказались «Нет», вы можете по праву гордиться разумным отношением к организации питания в своей семье. Если хотя бы на один вопрос вы ответили «Да», то следующие далее советы по организации здорового питания могут пригодиться для вашей семьи.

В ниже следующей памятке предлагаются некоторые советы по организации питания в семье на основе доверия к законам и ритмам природы [7, 8].

Памятка для тех, кто ценит здоровое питание

Один из стереотипов жизни состоит в том, что мы ощущаем здоровье как высшее благо, когда теряем его. Как известно, один из ресурсов сохранения здоровья связан с разумным отношением к питанию. Здоровое антистрессовое питание можно кратко охарактеризовать следующим образом: оно должно быть натуральным, с чувством меры, с доверием к законам и ритмам природы.

Полезные правила здорового питания

- Любое однообразие в питании – плохо! Но смеси в блюдах – ещё хуже. Придерживайтесь «золотой середины».
- Вареные и сырые продукты, подземные и надземные плоды должны составлять сбалансированное сочетание на семейном столе. Неравновесие оказывает плохое воздействие как на психику, так и различные органы тела.
- Развивайте у себя и своего ребенка полезную привычку наблюдать после приема пищи, было ли съеденное блюдо вам по вкусу или «легло камнем в желудок». На основе этих ценных познаний сформируйте свое собственное меню.

Придерживайтесь правил последовательности в подаче блюд:

- * Все сырые продукты съедаются до вареных.
- * Фрукты и орехи съедаются перед салатом и сырыми овощами.
- *Трудно перевариваемые продукты (мясо, яйца, сыр, десерты и т.п.) съедаются «напоследок».
- Откажитесь от «Фастфудов».
- Не употребляйте вечером жирную пищу, так как система кровообращения после 21-ого часа малоактивна, а жирная пища нагружает её и мешает нормально работать.
- Если у вашего ребёнка чувствительный желудок, не стоит соединять в одной тарелке продукты питания, получаемые из растений, которые и в саду не любят соседства друг с другом.
- Ешьте экологически чистые фрукты и овощи, учитесь определять наличие в них нитратов по здоровому цвету плода.
- Если у членов вашей семьи есть проблемы с питанием, например, лишний вес или пищевая аллергия, попробуйте режим питания по ритмам Лунного календаря или монодиету (1 вид продукта за 1 прием пищи). Может для членов вашей семьи окажется более приемлемо отказываться в течение нескольких дней в месяц от определенных продуктов, чем всю жизнь соблюдать диеты разной степени строгости.

Проверьте следующие советы на собственной практике!

Когда Луна проходит знаки Зодиака, меняются факторы, влияющие на пищу и способность тела её усваивать. Поэтому реакция на одну и ту же пищу в разные дни может быть разной. Если её учитывать, то можно отрегулировать индивидуальную меру приема разных продуктов по мере движения «звездных часов». Такие знания могут стать особенно полезными в случае проявления аллергии у ребенка, так как не во все дни продукты, вызывающие аллергию, действуют одинаково.

Здоровое питание с учетом «звездных часов»

В Дни воды – Рака, Скорпиона и Рыбы – повышается способность тела усваивать углеводы, а они, как известно, влияют на нервную систему. Например, если в эти дни у ребенка пучит животик от хлеба, стоит исключить из домашнего меню именно в эти дни мучные и сладкие блюда и подавать к столу только легко перевариваемый хлеб.

В Дни холода – Тельца, Девы и Козерога – обычно хочется чего-то соленого, так как проявляются лучшие качества соли. Но если врач рекомендовал вам или вашему ребёнку ограничить потребление соли, будьте в это время вдвойне дисциплинированы.

В Дни тепла – Овна, Льва и Стрельца – понаблюдайте, как чувствует себя ребенок после белковой пищи и съеденных фруктов. Может оказаться, что совсем не плохо полакомиться в эти дни едой, содержащей белок. А может, напротив, надо строго дозировать употребление белка.

В Дни света – Близнецов, Весов и Водолея – обращайтесь особое внимание на потребление жиров.

Не увлекайтесь жирной пищей при высоком содержании холестерина в крови. Атеросклероз – болезнь уже не только пожилых людей, но и детей! К тому же, холестерин может передаваться по наследству.

Доверяйте собственному опыту и своим ощущениям. Полагайтесь на наблюдения за своим самочувствием и реакциями ребенка на ту или иную пищу. Уважайте свои родовые и национальные обычаи в питании. Не забывайте, что время постов, когда соблюдается мера в еде, имеет как духовное, так и оздоровительное значение.

Знаете ли вы? Периоды постов органично связаны с ритмами природы, и это усиливает защитные силы организма. Например, ученые проверили, что съеденная выпечка до Рождества дает больше прибавки в весе, чем если бы вы лакомились ею в само Рождество. Проверьте это на своем опыте! И старайтесь помнить мудрый наказ «отца медицины» Гиппократа: «Питание – главное лекарство»!

Целительная сила смеха и юмора в жизни семьи!

Одна поговорка гласит: «Если каждый день смеяться, то врач не понадобится». *Правда ли, что смех обладает целительной силой?*

Спросим об этом у авторитетных специалистов.

Чарльз Дарвин в своей работе «Выражение эмоций у человека и животного» (1872) писал, что смех избавляет нас от излишнего напряжения и душевного возбуждения, играет важную роль в нашем выживании.

Зигмунд Фрейд полагал, что смех помогает справляться с деструктивными мыслями.

Доктор Норман Казенс в книге «Анатомия болезни в восприятии пациента» (1979) утверждал, что смех помогает вернуть здоровье. Некоторые больницы, в том числе детские, открывают «Библиотеки смеха» с видеозаписями, где пациенты могут искренне смеяться и успешнее продвигаются к выздоровлению.

Знаете ли вы, что человек начинает смеяться, когда ему исполняется всего 12 недель от роду [3]. Смех запускает в организме биохимический процесс, укрепляющий иммунную систему. Благодаря положительным эмоциям, в организме подавляется производство кортизола, который, как известно, угнетает нашу иммунную систему.

Что происходит с нами, когда мы смеемся?

- повышается интенсивность обменных процессов,
- стимулируется мышечная ткань,
- в кровь выбрасывается множество полезных химических веществ, например, интерлейкин-2 и другие, которые укрепляют наш иммунитет.

Поэтому, посмеявшись, человек не только чувствует себя более ослабленным, но он может предупредить депрессию, сердечные заболевания, повысить сопротивляемость боли.

Улыбнитесь прямо сейчас! Попросите улыбнуться своих домочадцев, того, кто сейчас рядом с вами. Получилось? Замечательно! Не стирайте с лица ваших улыбок!

В улыбке кроется еще много научных загадок.

Однако не только психологи, но и некоторые медики считают, что перемена выражения лица приводит к изменению настроения. Специалисты считают, что выражение лица может менять не только настроение, но и память [9].

- В позитивном настроении мы способны лучше запоминать именно хорошее; юмор способен быть инструментом, увеличивающим скорость обучения.
- Советуем вам создавать выражение лица, которое сочетается по настроению со смыслом того, о чем вы читаете сами или своим детям, и из прочитанного запомнится гораздо больше. Проверьте это на практике.

Наполните жизнь вашей семьи присутствием смеха и юмора!

Возьмите на заметку некоторые полезные советы:

- Помните, что юмор и оптимизм улучшают атмосферу в семье, положительно влияют на здоровье детей и взрослых и даже на продолжительность жизни человека;
- Чаще всей семьей смотрите юмористические передачи по телевизору, поднимающие настроение, например, «Ералаш» и т.п.;
- Не забывайте опираться на шутки и прибаутки, чтобы справиться с возникшим семейным спором, преодолеть очередную повседневную трудность;
- Чаще опирайтесь на шутку и юмор, чтобы достичь успеха в делах дома и на работе;
- Помните, что во время болезни домочадцев, в дом можно пригласить не только врача, но и ... клоуна;
- Развивайте собственное чувство юмора, а также интерес к юмору у ребенка, такая привычка – фактор хорошего здоровья и его поддержки на долгие годы;
- Юмор стимулирует принятие лучших решений в преодолении проблем в семье и на работе;
- Используйте юмор для снижения тревоги и напряжения, в улучшении взаимопонимания и близости в отношениях с родственниками;
- Шутка, за которой следует смех, не совместима с депрессией, а потому является чрезвычайно ценным средством в борьбе с этой «чумой» XXI в. Чаще улыбайтесь и больше смейтесь! Это источник удачи и ощущения счастья!

Сценарий игровой викторины для родителей: «Растения – наши друзья, укрепляющие здоровье и иммунитет»

Игровое упражнение на карточках: «Выбери нужное о растениях – помощниках при стрессе» [1, 6].

- Наиболее популярное целебное растение («король трав»), тонизирующее центральную нервную систему (шалфей, гуарана, мать-и-мачеха, женьшень, лимонник, элеутерококк).
- В русской народной медицине это растение называют «травой от 99 болезней» (боярышник, валериана, жасмин, зверобой, крапива, анис, черника).
- Кора этого растения служит естественным антистрессовым фактором, рекомендуется к приему, особенно, в весенний период (кора дуба, кора лещины, кора белой ивы, кора березы, кора облепихи).
- Эффективное общетонизирующее средство животного происхождения, широко применяется в народной медицине при нервных заболеваниях, нарушениях сна; в восточной медицине используется от меланхолии, в Японии входит в состав тоника для детей (молочай, цетрария, медвежья желчь, мускус, очанка, прополис).
- Его называют русским женьшенем. В медицине растение используется как биогенный стимулятор. В акушерстве – для повышения естественного иммунитета у рожениц после кровопотери (зверобой, очиток едкий, крапива, валериана, мать-мачеха).
- Это комнатное растение используется для повышения защитных сил организма. Сок можно применять при лечении длительно незаживающих ран. При лучевой терапии препараты из этого растения уменьшают иммуно-депрессивный эффект (фиалка, герань, алоэ, хлорофитум, колеус).

Игровое упражнение на карточках: «Выбери нужное о ягодах и фруктах – помощниках при стрессе».

- Свойство этой сушеной ягоды отмечали врачи еще в глубокой древности. Они высоко ценили ее способность укреплять легкие, сердце, нервную систему и даже «подавлять гнев». Эта ягода – незаменимая еда для всех нервновозбудимых людей (смородина, виноград, абрикос, изюм, инжир).
- Растение обладает иммуномодулирующими свойствами из-за большого количества аскорбиновой кислоты. Усиливает защитную активность лейкоцитов, повышает устойчивость организма к инфекциям. Напиток из этой ягоды полезен зимой и весной при явлениях быстрой утомляемости, лихорадочных состояниях, так как повышает общую сопротивляемость организма. Издавна известно его противодинговое, желчегонное, бактерицидное и противосклеротическое действие (курага, чернослив, шиповник, калина, смородина).
- Плоды этого дерева снижают кровяное давление, снимают болезненность и чувство тяжести в сердце, укрепляют сердечную мышцу, успокаивают нервную систему. Прием отвара из этих плодов в течение месяца приносит пользу, особенно при незапущенных формах гипертонии и неврозах сердца (шиповник, черноплодная рябина, боярышник, жимолость).

- Эта ягода оказывает тонизирующее, бодрящее действие и повышающее умственную и физическую трудоспособность. Это классическое мочегонное средство, бактерицидное и жаропонижающее, стимулирует работу поджелудочной железы. В век сердечно-сосудистых заболеваний главное свойство этой ягоды, благодаря присутствию бензойной кислоты, регулировать коагуляционную систему крови (черника, клюква, ежевика, малина, смородина).
- Ягоды этого растения содержат много органических кислот, дубильных веществ, витамина «С» и др. Настой из этой ягоды обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием при неврозах, спазмах сосудов, гипертонии. Достаточно съедать в день всего 1 столовую ложку ягод, чтобы нормализовать обмен веществ, удовлетворять потребность организма в витамине «С» (калина, красная смородина, виноград, урюк, финик).
- Этот крахмалистый фрукт содержит столько ценных питательных, биологически активных веществ, что отказываться от него не следует никому, но особенно страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Его употребление способствует созданию хорошего настроения (банан, арбуз, виноград, финик, хурма).
- Эту ягоду называют «царицей» растительного мира, так как она является универсальным средством поддержания здоровья. Сок помогает очищать сосуды, поддерживает артериальное давление, а, следовательно, предупреждает стенокардию, инфаркты, инсульты. Она отличается богатейшим химическим составом. Если каждый день съедать натощак хотя бы несколько ягод в течение 2–3 лет подряд, то отступит подагра, язва желудка и 12-перстной кишки, желчнокаменная болезнь, гипертония и многие кишечные заболевания (черника, клюква, голубика, лесная земляника, рябина).
- По своему происхождению – это овощ семейства тыквенных, но ближе примыкает к фруктам, что объясняется особенностями его усвоения организмом. Он содержит много жидкости – чистой органической дистиллированной воды, которая легче всего усваивается клетками организма. Незаменимое мочегонное средство, применяемое при отеках в связи с сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями почек. Его сок помогает выведению камней из желчного пузыря, ощелачивает организм, нейтрализует избыток кислот, образующихся в процессе обмена. Нет лучше пищи для больных склерозом, подагрой, артритами, диабетом (дыня, арбуз, банан, тыква, патиссон).
Игровое упражнение на карточках: «Выбери нужное об овощах».

На Руси еще в старину говорили: «В овоще – силы великие». Овощи – наши повседневные спутники жизни. Мы, порой, привычно смотрим на них, не задумываясь, какая в них сила!

Слово «иммунитет» знакомо всем, это система защиты организма, в том числе, от разных заболеваний. Сильная иммунная система позволяет полноценно жить и работать – это аксиома. С понижением иммунитета связывают предрасположенность к инфекционным и простудным заболеваниям, плохое заживление ран. Даже такие заболевания, как неврозы, инсульты, инфаркты... так или иначе, отражаются на иммунном статусе. Корректировку иммунной системы можно производить с помощью растений. Поэтому растения огорода – неиссякаемый источник здоровья.

- Это деликатесное блюдо – источник множества питательных веществ. Его листья обладают наибольшей целительной силой до образования цветочной стрелки. Содержащийся в нем белок и сахар, соли кальция и йода вместе с комплексом витаминов делают эту зелень необычайно полезной для тех, кто страдает заболеванием щитовидной железы, ожирением, сахарным диабетом. Если настой листьев (20 грамм на 200 мл. воды) принимать на ночь, это хорошее снотворное средство, так как присутствующая в нем медь успокаивает нервную систему (петрушка, укроп, базилик, салат, сельдерей).
- Вера в целебную силу этого овоща настолько сильна, что римские врачи готовили из него лекарство от многих болезней. Овощ богат витаминами С, Р, Е, К, фолевой кислотой, витаминами В-1, В-2, В-6, РР и другими. В нем много калия, фосфора, есть кальций, соли железа, марганца, овощ богат минеральными солями. Фитонциды этого овоща задерживают рост туберкулезных палочек, помогают лечению людей, подвергшихся радиоактивному облучению. Про этот овощ говорили: «Если до этого у тебя внутри была какая-нибудь болезнь – она все вылечит, выгонит боль из головы и из глаз». Замечено, что дети, которые едят этот овощ, растут крепкими, сильными, стойкими против различных заболеваний. Сок этого овоща полезен при заболеваниях сердца, почек, способствует снижению веса, выведению из организма холестерина, препятствуя развитию атеросклероза (редис, капуста, морковь, редька, укроп).
- Овощ содержит много витаминов: В-1, В-2, В-6, РР-1, С-1, Е, прекрасный набор минеральных солей, есть даже кобальт и железо, которые очень полезны при малокровии. Сок этого овоща снижает утомляемость, рекомендуется тем, кто склонен к простудным заболеваниям. Овощ полезен при кожных и желудочно-кишечных заболеваниях, сухости кожи, ломкости волос и ногтей. Незаменимое лекарство при заболеваниях глаз – конъюнктивите и катаракте. Сок хвалят за мягкое успокаивающее действие и советуют принимать при сердечно-сосудистых заболеваниях (морковь, свекла, базилик, чеснок, шалфей).
- Этот овощ можно назвать лекарственным растением. Его цвет обусловлен антоцианами. Сами они организмом не усваиваются, но об-

ладают антисептическими свойствами. Овощ обладает противовоспалительным, обезболивающим действием. Содержит наибольшее количество солей марганца, которые необходимы для нормального обмена веществ, для роста молодого организма. Сок пьют при гипертонии. Это мочегонное и легкое слабительное средство (свекла, салат, петрушка, морковь, огурец).

- Эти овощи относятся к разряду пряных, поэтому диетологи не рекомендуют их есть в больших количествах. Последние исследования показали, что этот овощ снижает свертываемость крови, так что он полезен при тромбозе и других болезнях, связанных с атеросклерозом и поражением сосудов. Снижают кровяное давление, увеличивают силу сердечных сокращений и мочеотделение, расширяют коронарные сосуды. Лечат невроз сердца, гипертонию. Не обойтись без них во время вспышки ОРЗ, ангины, их прославленные фитонциды подавляют вреднейшие микроорганизмы (базилик, редька, редис, лук, чеснок, огурец).
- Это растение имеет ряд полезных свойств и используется для ухода за полостью рта, помогает при респираторных заболеваниях, высокой температуре, астме, болезнях легких, сердечно-сосудистых заболеваниях и стрессе (лук, укроп, базилик, петрушка, салат).

Игровое упражнение на карточках: «Выбери нужное о деревьях-защитниках от стресса».

Общение с растительным миром действует успокаивающе на нервную систему. Так, например, разная крона растений и цвет по-разному воздействуют на психику человека. При помощи дерева, подходящего Вам по энергии, можно улучшить настроение и состояние здоровья.

К бодрящим растениям относятся деревья и кустарники с раскидистой, пирамидальной формой кроны: дуб, тополь, акация.

Клен, ольха, осина, рябина – забирают энергию. Дуб, береза – увеличивают у большинства людей сопротивляемость организма.

Оздоровительное воздействие могут оказывать осина, тополь, черемуха, но контакт с ними должен быть не продолжительным.

Осина забирает энергию не только у человека, но и у всех живых существ, включая микробы, которые гибнут в её присутствии. Не зря бани стараются строить преимущественно из осиновых деревьев, а по народным поверьям черные силы уничтожаются осиновым колом.

Упражнение: «В цвете растения – успокаивающее действие».

Знаете ли вы, что красный цвет – возбуждает, зеленый – успокаивает, черный – угнетает, желтый – создает хорошее настроение. Голубой цвет тормозит состояние психического возбуждения, а розовый – активизирует человека в состоянии подавленности.

- Цветы ярко-красной окраски повышают работоспособность, активизируют все функции организма – гвоздики, пионы, тюльпаны, флоксы.

- Цветы с розовой окраской (розы, левкой, герань, мальва) противостоят меланхолии.
 - При депрессии и вялости рекомендуется вводить в интерьер оранжевые цвета (календулу, настурцию), которые оказывают тонизирующее действие.
 - При напряженной умственной, зрительной работе хороши цветы с желтой и золотистой окраской: золотарник, золотые шары, хризантемы.
 - Цветы синей и голубой окраски: васильки, колокольчики, незабудки – успокаивают, а летом создают ощущение прохлады.
 - Растения пурпурного цвета (пионы), соединяя в себе оттенки красного и фиолетового, оказывают возбуждающий эффект.
- Опираясь на эти сведения, можно, в определенной мере, управлять настроением. Будьте здоровы в гармонии с природой!

Литература

1. *Аквилева Г.Н., Смирнова Т.М.* Край Московский: атлас. – Ювента, 2007. – 32 с.
2. *Арнольд Эрет.* Целебная система бесслизистой диеты. Научный метод проедания вашего пути к здоровью (пер. с нем.) – М., 1965. – 144 с.
3. *Брантберг М., Марчер Д., Кристинсен М.* Ориентированная на ресурс тренировка эго-функций и рефлексов // Ресурсы в совладании с шоком (пер. с англ. М. Ораевской). – Дания, 2009.
4. *Бибнева Ю.* Фитобар. 250 лучших травяных чаев и коктейлей для оздоровления. – М.: 2008. – 159 с.
5. *Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1993. – 123 с.
6. *Новикова Ж.Л., Сахарова В.Н.* Воспитание ребенка-дошкольника в мире природы. – М.: Владос, 2005. – 208 с.
7. *Паунггер И., Понне Т.* На пути к питанию нового тысячелетия // Разрешено все! Красота и здоровье тела в гармонии с лунными ритмами. – СПб.: ИГ «Весь», 2010, с.114–189.
8. *Паунггер И., Понне Т.* Правильное питание – основа здоровья // Все в нужный момент: Использование лунного календаря в повседневной жизни / Пер. с нем. А.А. Козловской. – СПб.: ИГ «Весь», 2007. С.37–49.
9. *Станкин М.И.* Стресс и управление им // Открытая школа, 1997, № 2. – С.27–32.