Профилактика здорового образа жизни

в произведениях русских и бурятских писателей и поэтов:

метод аэротерапии

Климова Ирина Артёмовна

Научный руководитель: Цырендоржиева Надежда Дылгеровна, учитель русского языка и литературы

МБОУ «Ульдургинская СОШ им. Ц. Номтоева»

Тезисы: здоровый образ жизни, аэротерапия, аэроионотерапия, аэрофитотерапия, Александр Пушкин «Зимнее утро», Дамба Жалсараев «Таёжная, озёрная, степная», «Твоим именем Байкал», Дондок Улзытуев «Мэндээ!», «Детство», Афанасий Фет «Как здесь свежо», Федор Тютчев «Как хорошо ты, о море ночное», Николай Некрасов «Железная дорога».

Оглавление

Введение 1

Глава I. Здоровый образ жизни: аэротерапия

как метод профилактики здорового образа жизни человека 9

Глава II. Аэротерапия в художественных произведениях

русских и бурятских писателей и поэтов 6

Заключение 7

Список использованных источников и литературы 8 Приложения

1. Информационный буклет «Аэротерапия в произведениях

русских и бурятских писателей и поэтов» 9

**Введение**

  Сегодня мы можем наблюдать стремительные изменения во всём обществе, которые требуют от человека не только способности к творческому мышлению, инициативности, но и самостоятельности в принятии решений. Это касается и ведения здорового образа жизни.

     Известно, что все знания, умения, навыки и привычки ребёнок получает в процессе обучения и воспитания, поэтому методам формирования собственного здоровья необходимо учить, как учат детей чтению, письму и счёту. Настало время, когда жизненно важно научиться быть здоровым, выжить в столь сложных условиях, оздоровить среду обитания, производственную и бытовую обстановку. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения, то ясна роль школы в этом вопросе.

Изучение произведений на уроках литературы, где пропагандируется здоровый образ жизни, формируют положительную мотивацию школьников к здоровому образу жизни. Примеры жизни писателей и героев произведения воспитывают сознательное отношение к своему здоровью, формируют здоровый образ жизни в современных условиях, сохраняют и укрепляют здоровье. Уроки литературы формируют положительное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, прививают здоровые навыки ведения здорового образа жизни.

Актуальность данной проблемы исследования обусловлена: ухудшением здоровья школьников, ухудшением окружающей среды, что непосредственно влияет на физическое состояние школьника.

Актуальность данной проблемы исследования становится ещё более очевидной, что метод аэротерапии мало известен в школьной среде как метода профилактики здорового образа жизни человека.

Объект исследования – произведения русских и бурятских писателей и поэтов.

Предмет исследования – метод аэротерапии в произведениях русских и бурятских писателей и поэтов

Цель исследования – изучить формы аэротерапии как метода профилактики здорового образа жизни в произведениях русских и бурятских писателей и поэтов.

Гипотеза исследования. Приступая к исследованию, мы предполагали, что эффективность воспитательной работы на уроках литературы направлена на формирование здорового образа жизни школьников, бережного отношения к собственному здоровью, к окружающей среде повысится при создании и реализации следующих условий:

- при активном изучении произведений русских и бурятских авторов на уроках литературы:

- при разработке программы изучения произведений, которые смогут развивать знания учащихся о здоровом образе жизни:

Задачи исследования. В соответствии с целью и гипотезой решались следующие задачи:

1.Изучать проблемы сохранения здоровья, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни современных школьников на уроках литературы и искоренять причины ухудшения здоровья школьников.

2. Раскрыть с современных позиций понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» и показать роль уроков литературы в формировании здорового образа жизни школьников.

3. Выявить эффективные средства, формы и методы взаимодействия уроков литературы и здорового образа жизни и воспитании ответственного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни.

4. Методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Поисково-аналитический. Изучение художественной литературы по проблеме исследования.
2. Изучение и анализ метода аэротерапии.

Первый этап исследования мы посвятили изучению проблемы здорового образа жизни человека на классных часах, индивидуальных беседах, родительских собраниях. Изучили различные формы профилактики здорового образа жизни человека, в частности акцентировали внимание на методе аэротерапии и ее видах.

Второй этап исследования носил проблемно-поисковый характер. На этом этапе изучались и анализировались литературные произведения, посвящённые проблеме исследования – здоровье человека и влияние на него окружающей природы. Рассматривали метод аэротерапии в произведениях русских и бурятских писателей и поэтов.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоит в том, что в нём:

- изучен метод аэротерапии, как новая форма и малоисследованная форма профилактики здорового образа жизни человека в школе.

Практическая значимость исследования заключается:

- во внедрении в практику уроков литературы, способствующих формированию здорового образа жизни;

- в создании благоприятных условий на уроках литературы, способствующих формированию здорового образа жизни и воспитанию ответственного отношения учащихся к своему здоровью;

- в разработке рекомендаций для учащихся по литературному чтению.

Достоверность и обоснованность научных результатов исследования обеспечивается: применением статистических методов исследования, адекватным его целям и задачам; длительным характером исследовательской работы, позитивными результатами проведённого исследования.

**Глава I.** Здоровый образ жизни: аэротерапия как метод профилактики здорового образа жизни человека

Центральным в категориальном аппарате психологии здоровья является понятие здоровья. На сегодняшний день существует множество определений этого понятия. Так, в словаре С.И. Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

По мнению Т.В. Карасевой, здоровье - это комплексное и, при этом, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия. Один из основателей валеологии Т. Ф. Акбашев называет здоровье характеристикой запаса жизненных сил человека, которая задается природой и реализуется или не реализуется человеком

Ученый В.М. Петровский отмечал: «Здоровый образ жизни – это тип жизнедеятельности человека, который способствует сохранению, укреплению здоровья или комплекс мероприятий направленный на укрепление здоровье». Итак, рассмотрев основные критерии здорового образа жизни, мы можем подвести некоторый итог нашим рассуждениям. Мы выяснили, что здоровый образ жизни - это совокупность профилактических мер, направленных на предотвращение заболеваний, укрепление всех систем организма и улучшение общего самочувствия человека.

**Аэротерапия** (от греч. аёг — «воздух», therapeia — «лечение») – это лечение свежим воздухом; чтобы разобраться в сути аэротерапии, следует понять, что такое воздух и как он воздействует на организм человека.

Воздух — это естественная смесь газов, главным образом азота и кислорода, составляющая земную атмосферу. Для жизнедеятельности человека большое значение имеют температура, влажность и движение окружающего воздуха. В совокупности этих свойств и заключается польза воздуха для здоровья, его влияние на теплорегуляцию организма.

Цель воздухолечения — обеспечение организма необходимым количеством кислорода и повышение его устойчивости к температурным воздействиям внешней среды. Особенно высока польза чистого воздуха, если он обогащен кислородом, т. е. несколько ионизирован и содержит полезные примеси элементов морской воды или продуктов жизнедеятельности растений, которые стимулируют дыхание и другие функции организма. Основные формы аэротерапии – воздушные ванны и длительное пребывание в одежде на свежем воздухе, открытых или полузакрытых верандах в любую погоду для лечебно-прохладительного воздействия на дыхательные пути.

Чем полезен свежий воздух для человека? Во время аэротерапии повышается сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Также благодаря полезным свойствам воздуха тренируется ослабленная терморегуляция, организм обеспечивается кислородом, что способствует повышению иммунитета, согласованной работе всех систем и органов. Обнажение тела улучшает кожное дыхание, в жаркую погоду облегчает теплоотдачу. В холодную и прохладную погоду воздушные ванны и пребывание на открытом воздухе в одежде активизируют теплорегуляцию, улучшают деятельность внутренних органов, повышают работоспособность и сопротивляемость организма температурным воздействиям, простудным и другим заболеваниям. Другими словами, лечение воздушными ваннами и прогулки на свежем воздухе способствуют закаливанию организма.

Обычно для приема воздушных ванн оборудуют площадку — своеобразный аэрарий в саду или на приусадебном участке. Это может быть веранда с деревянным навесом, затененное место под навесом или раскидистыми деревьями. Во время приема воздушных ванн желательно полное обнажение, однако в силу ряда причин для многих это невозможно, поэтому для приема воздушных процедур летом одежду лучше использовать по минимуму, а в зимнее время не кутаться.

Пребывание на открытом воздухе рекомендовано в течение всего года независимо от погоды и температуры.

Другой формой аэротерапии является длительное пребывание на свежем воздухе в одежде — прогулки по берегу моря или реки, лесу или парку, горным тропинкам. На курортах и в санаториях аэротерапия и аэропрофилактика заключаются в длительном отдыхе на открытом воздухе, дневном и ночном сне под открытым небом или на специальных верандах и в павильонах, в которых созданы особые климатические зоны.

Всем людям, проживающим в крупных городах, где порой чрезмерно загрязнена атмосфера, необходим свежий воздух. Поэтому многие едут для поправки здоровья в санатории, дома отдыха, расположенные в лесах, горах, на берегу моря. Чем полезен воздух в этих местах? Здесь в нем содержится максимальное количество кислорода, воздух насыщен разнообразными приятными ароматами, воздействующими на организм и благотворно влияющими не только на настроение, но и на общее самочувствие. При лечении морским и лесным воздухом уменьшается кислородная недостаточность, улучшаются зрение и работа легких, укрепляется [сердечнососудистая система](http://violetnotes.com/?p=2508).

Аэроионотерапия - вдыхание воздуха, содержащего электрически заряженные газовые молекулы (аэроиоины). Различают естественную и искусственную аэроионотерапию. Естественная аэроионизация (гидроионизация) обеспечивается длительным пребыванием в местностях с чистым ионизированнм воздухом (в горах, вблизи водопадов, на берегу моря во время прибоев). Искусственная аэроионизация создается благодаря люстре Чижевского, искусственным ионизаторам.

Аэрофитотерапия - вдыхание воздуха, насыщенного летучими ароматическими веществами, выделяемыми растениями (фитонциды, терпены, эфирные масла). Различают естественную аэрофитотерапию, которая проводится на открытом воздухе, и аэротерапию в помещении, воздух которого насыщается летучими веществами определенных растений. Естественную фитотерапию проводят в парковых зонах, засаженных растениями, где можно совершить прогулку, отдохнуть на скамейке, сделать дыхательную гимнастику. Для распыления в комнатах используют свежесобранные растения или сушеные, а также эфирные масла.

Из-за [современного ритма жизни](https://www.vitajournal.ru/health/individual/ekologiya-i-zdorove/) мы, как правило, отказываемся от прогулок на свежем воздухе, тем самым нанося своему здоровью ощутимый ущерб. Впрочем, страдает не только наше самочувствие, все чаще портится настроение, мы быстрее устаем, становимся раздражительнее, постоянные [стрессовые](https://www.vitajournal.ru/psychology/harmony/kakie-bolezni-vy-zy-vaet-stress/) ситуации легко доведут дело до ожидаемого финала – развития какого-либо недуга. А ведь можно избежать подобного сценария, найдя время для аэротерапии. Прогулки по берегу моря или по парку, особенно в живописных местах, вдыхание ароматических веществ в уютной беседке, да просто сон с открытыми окнами – вариантов может быть много.  Попробуйте! И вы сразу заметите положительные изменения в настроении, эмоциях, что непременно отразится на вашем самочувствии.

Таким образом, благодаря аэротерапии, полезным свойствам воздуха тренируется ослабленная терморегуляция, организм обеспечивается кислородом, что способствует повышению иммунитета, согласованной работе всех систем и органов.

**Глава II. Аэротерапия в художественных произведения**

**русских и бурятских писателей и поэтов**

Особое место в творчестве русских и бурятских поэтов и писателей занимают произведения, посвященные красоте родной природы. С детских лет писатели проникаются любовью к родным просторам и позже выражают ее в своих произведениях с пылкостью настоящего патриота.

Стихотворение Александра Пушкина «Зимнее утро» является одним из самых выразительных и ярких пушкинских творений о зиме. Автор рисует торжество зимнего утра, передает жизнерадостное настроение человека, который наслаждается началом нового дня, наслаждается свежим морозным воздухом, положительно влияющим на общее физическое состоянии человека. Метод аэротерапии в форме длительного присутствия на открытом свежем воздухе в стихотворении Пушкина ярко показан в следующих строках:

«…Приятно думать у лежанки.  
Но знаешь: не велеть ли в санки  
Кобылку бурую запречь?

Скользя по утреннему снегу,  
Друг милый, предадимся бегу  
Нетерпеливого коня  
И навестим поля пустые,  
Леса, недавно столь густые,  
И берег, милый для меня».

В поэме Алексея Некрасова «Железная дорога» аэротерапия в форме длительного присутствия на открытом свежем воздухе так же ярко показана:

«Славная осень! Здоровый, ядрёный воздух усталые силы бодрит». Эпитет «ядреный» употребляется в значении «свежий, чистый, бодрящий».

В стихотворении Дондока Улзытуева «Мэндээ» лирический герой находится в актином движении на открытом свежем воздухе, что говорит так же о методе аэротерапии:

« В небе – месяц, как след от подковы.

Степь, я мчусь по твоей груди.

И встаёт далеко впереди

мне навстречу звонко слово «Мэндээ!»

От лугов, где пасутся раздумья,

где, как воздух, травы сочны,

в пору свежести и новолунья – «Мэндээ!»

В стихотворении «Детство» Дондока Улзытуева лирический герой чувствует и выражает свою острую необходимость в свежем воздухе, устав от городской атмосферы загрязненного воздуха:

«Вспомнил я степь бесконечную.

Тайгу беспредельную – горький запах во мне.

Городские кварталы стоят,

я от зданий высоких устал…»

В стихотворении Афанасия Фета «Весна на дворе» лирический герой выражает радость и удовлетворение от вдыхаемого свежего воздуха:

« Как дышит грудь свежо и емко –

слова не выразят ничьи!

Как по оврагам в полдень громко

На пену прядают ручьи!»

В повести Ивана Бунина «Тишина» главные герои наслаждаются свежестью утреннего воздуха на балконе:

« Мы приехали в Женеву под дождем, ночью, но к рассвету от дождя осталась только свежесть в воздухе. Отворив дверь на балкон, мы почувствовали упоительную прохладу раннего осеннего утра. В улицах таял молочный туман с озера, солнце тускло, но уже бодро блистало в тумане, а влажный ветер тихо покачивал кроваво-красные листья дикого винограда на столбах балкона». В данном отрывке показана форма аэротерапии - нахождение на свежем воздухе в полузакрытом пространстве, например, на балконе, на веранде»

В романе Ивана Гончарова «Обрыв» главный герой чувствует бодрость, упоение от чистого воздуха, в котором витают ароматы цветов, растений, деревьев:

«*Какой эдем распахнулся ему в этом уголке, откуда его увезли в детстве и где потом он гостил мальчиком иногда, в летние каникулы. Какие виды кругом – каждое окно в доме было рамой своей особенной картины!* С одной стороны Волга с крутыми берегами и Заволжьем; с другой – широкие поля, обработанные и пустые, овраги, и все это замыкалось далью синевших гор. С третьей стороны видны села, деревни и часть города. *Воздух свежий, прохладный, от которого, как от летнего купания, пробегает по телу дрожь бодрости.*  
Дом весь был окружен этими видами, этим воздухом, да полями, да садом. Сад обширный около обоих домов, содержащийся в порядке, с темными аллеями, беседкой и скамьями. Чем далее от домов, тем сад был запущеннее.  
*Подле огромного развесистого вяза со сгнившей скамьей толпились вишни и яблони; там рябина; там шла кучка лип, хотела было образовать аллею*, да вдруг ушла в лес и братски перепуталась с ельником, березняком. И вдруг все кончалось обрывом, поросшим кустами, идущими почти на полверсты берегом до Волги». Таким образом, в произведениях русских и бурятских писателей и поэтов выражается не только любовь к родной природе, но и физическое самочувствие человека, находящегося на свежем воздухе природы, вдали от городской суеты. Аэротерапия ярко показана в выбранных нами произведениях как метод профилактики здорового образа жизни человека.

Еще одна форма аэротерапии – **аэроионотерапия** - вдыхание воздуха, содержащего электрически заряженные газовые молекулы (аэроиоины). Различают естественную и искусственную аэроионотерапию. Естественная аэроионизация (гидроионизация) обеспечивается длительным пребыванием в местностях с чистым ионизированнм воздухом (в горах, вблизи водопадов, на берегу моря во время прибоев). Так, в стихотворении Александр Пушкина «К морю» лирический герой чувствует успокоение, сосредоточенность вблизи моря, под звуки его шумных волн:

«Как друга ропот заунывный,  
Как зов его в прощальный час,  
Твой грустный шум,

твой шум призывный  
Услышал я в последний раз.

Моей души предел желанный!  
*Как часто по брегам твоим  
Бродил я тихий и туманный,*Заветным умыслом томим!

*Как я любил твои отзывы,  
Глухие звуки, бездны глас  
И тишину в вечерний час,  
И своенравные порывы!*

…

Прощай же, море! Не забуду  
Твоей торжественной красы  
*И долго, долго слышать буду  
Твой гул в вечерние часы.*

…..

В леса, в пустыни молчаливы  
Перенесу, тобою полн,  
*Твои скалы, твои заливы,  
И блеск, и тень, и говор волн.*

В стихотворении Фёдора Тютчева «Как хорошо ты, о море ночное» лирический герой чувствует спокойствие, умиротворение:

Как хорошо ты, о море ночное,-  
Здесь лучезарно, там сизо-темно…  
В лунном сиянии, словно живое,  
*Ходит, и дышит, и блещет оно…*

*На бесконечном, на вольном просторе  
Блеск и движение, грохот и гром…*  
Тусклым сияньем облитое море,  
Как хорошо, ты в безлюдье ночном!

Зыбь ты великая, зыбь ты морская,  
Чей это праздник так празднуешь ты?  
*Волны несутся, гремя и сверкая,*Чуткие звёзды глядят с высоты.

*В этом волнении, в этом сиянье,  
Весь, как во сне, я потерян стою* —  
О, как охотно бы в их обаянье  
Всю потопил бы я душу свою…

В стихотворении Дамбы Жалсараева «Родник» лирический герой призывает читателей посетить студеный родник, воздух в месте которого насыщен кислородом, ионизирован и полезен для человека:

«Кто хоть однажды в час полдневный

Своё лицо омыл, устав

Водой студеною, напевной,

Настояной на сотне трав;

Кто хоть однажды на коленях

припал к воде горячим ртом,

Зигзагами ломая тени

В ручье, от солнца золотом,-

Наверное расскажет лучше,

Чем тот, кто видел из дали:

Зачем живет родник

Текущий

Из сердца матушки-земли!

В стихотворении Николая Дамдинова «Байкал подо мною» лирический герой восхищается могуществом Байкала, его музыкальностью бегущих к скалам волн:

Байкал подо мною. С вершины  
*Я взглядом пытаюсь обнять*  
Сверкающей шири былинной  
Задумчиво-светлую гладь.  
*Я вижу отсюда, с обрыва,  
Где Черский когда-то стоял,*Вон там, в неземном порыве,  
Неспешный рождается вал.  
Наверно, напор Баргузина  
Его пошевеливать стал,  
И волны гурьбой лебединой  
Несутся к подножию скал.  
Бесчисленным, нету конца им.  
Средь горной немой тишины  
Мильоны годов не смолкает  
Беспечная песня волны.

В стихотворении Дамбы Жалсараева «Твоим именем Байкал!» лирический герой прямо выражает свое отношение, свою оценку чистого полезного морского воздуха Байкала:

«И сейчас, среди тяжелых дней,

Если стану чахнуть, задыхаться,

Мне поможет воздух синих скал

И себя зову я Прибайкальцем – Звонким твоим именем Байкал!»

В стихотворении Дондока Улзытуева лирический герой выражает не только свою любовь к родной природе, но и здоровое времяпровождение на открытом свежем воздухе у чистого родника:

«Поздним вечером я сижу

У прозрачного родника,

В голубую воду гляжу –

Знаю, это глаза твои.

Вот уж месяц в воде потух,

Надо мною стоят облака.

Знаю: это сердце твоё.

Следующая форма аэротерапии – **аэрофитотерапия** - вдыхание воздуха, насыщенного летучими ароматическими веществами, выделяемыми растениями (фитонциды, терпены, эфирные масла). Различают естественную аэрофитотерапию, которая проводится на открытом воздухе, и аэротерапию в помещении, воздух которого насыщается летучими веществами определенных растений. Естественную фитотерапию проводят в парковых зонах, засаженных растениями, где можно совершить прогулку, отдохнуть на скамейке, сделать дыхательную гимнастику. Для распыления в комнатах используют свежесобранные растения или сушеные, а также эфирные масла.

В тексте гимна Бурятии «Таёжная, озерная, степная..» лирический герой вдыхает пряные полезные ароматы растений родного края:

«Брусничный дух, черемухи дыханье, лилового багульника настой, я не дышу, а пью благоуханье, моей земли равниной и лесной.

В стихотворении Афанасия Фета лирический герой наслаждается ароматом, свежестью природы:

«Как здесь свежо под липою густою —  
Полдневный зной сюда не проникал,  
И тысячи висящих надо мною  
Качаются душистых опахал.

А там, вдали, сверкает воздух жгучий,  
Колебляся, как будто дремлет он.  
Так резко-сух снотворный и трескучий  
Кузнечиков неугомонный звон.

За мглой ветвей синеют неба своды,  
Как дымкою подернуты слегка,  
И, как мечты почиющей природы,  
Волнистые проходят облака».

Таким образом, аэротерапия, разные формы аэротерапии как метода профилактики здорового образа жизни, ярко находят свое выражение в стихотворениях русских и бурятских писателей и поэтов.

**Заключение**

В настоящее время здоровье подрастающего поколения является одной из проблем современного общества. Поскольку в школе ребята проводят большую часть своего времени, необходимо, чтобы содержание урока являлось источником информации о здоровье, здоровом образе жизни. Тема нашей исследовательской работы является ярким тому подтверждением. Аэротерапия как метод профилактики здорового образа жизни человека не изучается на уроках ОБЖ в школьной программе. Исследованная нами тема аэротерапии как метода профилактики здорового образа жизни на уроках литературы является еще одним шагом в работе бережного отношения к собственному здоровью. Изученные нами тексты произведений русских и бурятских писателей и поэтов относятся к большой группе произведений о родной природе, о любви к родной природе. Но кроме этого, мы смогли найти в данных произведениях и вторую актуальную для 21 века тему здорового образа жизни, изучив метод аэротерапии, метод лечения воздухом, чистым, свежим воздухом. Таким образом, литературные произведения становятся для современного школьника интересны, полезны, несут глубокий воспитательный характер. Писатели и поэты, выражая в своих произведениях восхищение красотой родной природы, оставили для нашего поколения неоценимый вклад в воспитании бережного отношения к природе, к собственному здоровью.

Цель исследовательской работы «Профилактика здорового образа жизни в произведениях русских и бурятских писателей и поэтов: метод аэротерапии» достигнута. Мы изучили формы аэротерапии как метода профилактики здорового образа жизни в художественных произведениях русских и бурятских поэтов и писателей.

Список использованных источников и литературы

1. <https://infourok.ru/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-shkolnikov-1730780.html>
2. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/03/09/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnikov>
3. <https://www.vitajournal.ru/health/rehabilitation/chem-polezna-ajeroterapija/>
4. Бунин И.А. Повести. Москва,1975 г.
5. Гончаров И.А. Роман «Обрыв». Санкт-Петербург, 1992 г.
6. Дамдинов Н.Г. Стихотворения. Улан-Удэ, 1972 г.
7. Жалсараев Д.З. Стихотворения. Улан-Удэ. 1964 г.
8. Пушкин А.С.. Стихотворения. Москва, 1985 г.
9. Тютчев Ф.И. Стихотворения. Краснодарское книжное издательство, 1980 г.
10. Улзытуев Д. А. Стихотворения. Улан-Удэ, 1986 г.
11. Фет А. А. Стихотворения, Ленинград, 1972 г.