

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» пгт.Войвож



РАССМОТРЕНО  
Школьный  
методический  
совет Протокол №  
1  
.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ»

М.Н.Казмиренко



**ВНЕУРОЧНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ»**

Направленность программы: естественно-научная

Возраст учащихся: 13 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

2024 год, пгт.Войвож

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Основы здорового образа жизни»

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа создана на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, Распоряжения Министерства просвещения РФ №Р-23 от 1 марта 2019 года «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест для реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ цифрового, естественнонаучного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, и дистанционных программ обучения определенных категорий учащихся, в том числе на базе сетевого взаимодействия».

Программа составлена в соответствии с:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приложением к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»,

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28,

- Приказом МБОУ «СОШ» пгт.Войвож «О создании и функционировании Центра образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка роста» на базе МБОУ «СОШ» пгт.Войвож.

Курс внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» предназначен для работы с учащимися в рамках *социального, спортивно-оздоровительного направлений* внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

### *Актуальность*

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений – изменилась социальная ситуация развития детей: резко возросла

информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей, однако чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность подростков. Ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе данный курс, в котором существенное место должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

**Адресат программы:** данная программа рассчитана на учащихся средней школы 7-8 классов.

**Срок освоения программы:** на изучение программы «Основы здорового образа жизни» предусмотрено 34 занятия по 40 минут, по 1 занятию в неделю. Срок реализации – 1 учебный год.

**Формы организации образовательного процесса:** теоретические развивающие занятия, индивидуальные и групповые практические занятия, индивидуальные консультации.

**Виды занятий:** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, дебаты, проектный метод, аудио – визуальные методы подачи материала, решение ситуативных задач, практико-ориентированные занятия.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:**

Образовательные:

1. формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
2. обучение учащихся самопознанию;
3. обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
4. обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
5. обучение здоровому питанию;
6. формирование физической культуры личности;
7. обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
8. привитие детям элементарных гигиенических навыков.

**Воспитательные:**

1. формирование желания быть здоровым душой и телом;
2. формирование стремления творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
3. приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

**Развивающие:**

1. обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают гармонию с собой и с миром;
2. формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### **1.3. Содержание программы**

#### ***Учебно-тематический план***

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		теория	практика	общее
1	Здоровье, здоровый образ жизни	7	-	7
2	Обучение самопознанию	3	1	4
3	Межличностное общение	5	1	6
4	Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	6	2	8
5	Профилактика вредных привычек	6	-	6
6	Основы семейной жизни.	3	-	3
	Итого:	30	4	34

## *Содержание*

Значение хорошего здоровья для общества.

Раздел №1: Здоровье, здоровый образ жизни

Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах.

Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов. Питание народа, его кухня – важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи – как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни.

Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.

Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления. Режим физического и умственного труда и отдыха – важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознательное соблюдение режима – серьезный фактор волевого самовоспитания.

Раздел №2: Обучение самопознанию.

Индивидуальные особенности строения и развития человека. Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя. Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.

Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей. Мои ценности. Я принимаю решения.

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.

Раздел №3: Межличностное общение

Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности. Понятия: личность, социальная среда, индивид, индивидуальность, самовыражение; взаимосвязь между личностью и социальной средой.

Что такое общение. Виды общения. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения.

Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми. Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек.

Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола.

Раздел №4: Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев.

Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы, приводящие к травматизму в быту и на улице. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Правила безопасного проезда в транспорте. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека. Экология и экологическая безопасность. Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России.

Раздел №5: Профилактика вредных привычек.

История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Почему люди начинают курить. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма. Алкоголь и закон. Умение отказываться от алкоголя. Привычка сохранять здоровье — это залог нормальной жизни для человека.

Раздел №6: Основы семейной жизни.

О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека.

Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.

**Календарный учебный график программы «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
<b>Раздел №1: Здоровье, здоровый образ жизни</b>		
1	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	
2	Продукты питания в разных культурах.	
3	Традиции национальной кухни.	
4	Двигательный режим.	
5	Биологические ритмы организма.	
6	Утомление и переутомление.	
7	Условия труда и отдыха.	
<b>Раздел №2: Обучение самопознанию</b>		
8	Знание своего тела.	
9	Осознание и признание себя	
10	Самопознание через ощущение, чувство, образ	
11	Самоуважение и самооценка.	
<b>Раздел №3: Межличностное общение</b>		
12	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	
13	Базовые компоненты общения.	
14	Виды и формы общения.	
15	Виды и формы общения.	
16	Отношения между мальчиками и девочками.	
17	Отношения между мальчиками и девочками.	
<b>Раздел №4: Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев</b>		
18	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	
19	Безопасное поведение на дорогах.	
20	Факторы, приводящие к травматизму.	
21	Способы оказания доврачебной помощи.	
22	Безопасное поведение в транспорте.	
23	Экстремальные ситуации криминального характера.	
24	Экстремальные ситуации аварийного характера.	
25	Поведение в природной среде.	
<b>Раздел №5: Профилактика вредных привычек</b>		
26	Почему люди употребляют ПАВ.	

27	Аспекты курения	
28	Последствия курения.	
29	Влияние курения на потомство.	
30	Злоупотребление алкоголем	
31	Привычка сохранять здоровье.	
<b>Раздел №6: Обучение навыкам семейной жизни.</b>		
32	Близкие отношения и связанные с ними риски.	
33	Семья, брак, функции семьи	
34	Семейные стили воспитания	

#### **1.4. Планируемые результаты**

приобретаемые учащимися в процессе изучения программы:

***Метапредметные:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);



- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

***Личностные:***

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

***Предметные:***

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной программы «Основы здорового образа жизни»**

## 2.1. Условия реализации программы

Для полноценной реализации программы необходимо:

### **материально-техническое обеспечение:**

- учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий оснащенная удобной мебелью – место для индивидуальной и групповой работы;
- аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам)

### **аппаратные средства:**

- современный компьютер, обеспечивающий учащемуся мультимедиа-возможности: видеоизображение и звук;
- устройства для презентации: проектор, экран;
- выход в глобальную сеть Интернет.

## 2.2. Формы контроля

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы контроля: анализ выполняемых практических работ; разбор предлагаемых ситуаций; выполнение самостоятельных проектов.

## 2.3. Оценочные материалы

Мониторинг результатов обучения ребёнка по дополнительной образовательной программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребенка:				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- <b>минимальный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		- <b>средний уровень</b> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2)	5	
		- <b>максимальный уровень</b> (ребенок освоил практически	10	

		весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)		
1.2. Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- <b>минимальный уровень</b> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование
		- <b>средний уровень</b> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой)	5	
		- <b>максимальный уровень</b> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10	
<b>2. Практическая подготовка ребенка:</b>				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- <b>минимальный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);	1	Контрольное задание
		- <b>средний уровень</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2)	5	
		- <b>максимальный уровень</b> (ребенок	10	

		овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	- <b>минимальный уровень</b> умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание
		- <b>средний уровень</b> (работает с оборудованием с помощью педагога)	5	
		- <b>максимальный уровень</b> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
2.3. Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)	Креативность в выполнении заданий	- <b>начальный (элементарный) уровень</b> развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание

		- <b>репродуктивный уровень</b> (выполняет в основном задания на основе образца)	5	
		- <b>творческий уровень</b> (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка:				
3.1. Учебно-интеллектуальные умения:				
3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельно в подборе и анализе литературе	- <b>минимальный уровень</b> умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Анализ исследовательской работы
		- <b>средний уровень</b> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	5	
		- <b>максимальный уровень</b> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	

3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	- <b>минимальный уровень</b> – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		- <b>средний уровень</b> – работает с 5 компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	5	
		- <b>максимальный уровень</b> – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить	Самостоятельно в учебно-исследовательской работе	- <b>минимальный уровень</b> умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при проведении исследовательской	1	Анализ исследовательской работы

самостоятельные учебные исследования)		работы, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога		
		- <b>средний уровень</b> – занимается исследовательской работой с помощью педагога или родителей.	5	
		- <b>максимальный уровень</b> – осуществляет исследовательскую работу самостоятельно, не испытывает особых трудностей	10	
<b>3.2. Учебно-коммуникативные умения:</b>				
3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	- <b>минимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		- <b>средний уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		- <b>максимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи	- <b>минимальный уровень</b> умений. По аналогии с	1	Наблюдение

	учащимся подготовленной информации	п.3.1.1.		
- <b>средний уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.		5		
- <b>максимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.		10		
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятель- ность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	- <b>минимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		- <b>средний уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		- <b>максимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.	10	
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b>				
3.3.1. Умение организовать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	- <b>минимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		- <b>средний уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		- <b>максимальный уровень</b> умений. По аналогии с п.3.1.1.	10	



3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	- <i>минимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		- <i>средний уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		- <i>максимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- <i>минимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		- <i>средний уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		- <i>максимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	10	

## 2.4. Список литературы

### *Литература, рекомендуемая для педагога:*

1. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании: Наглядно-методическое пособие. -2-е изд. стереотипич. – М.: Центр «Планетариум», 2000. - 96.
2. Жуков О.Ф., Лукьянова М.И. Образовательной программа "Культура здоровья". – Ульяновск: УлГУ, 2012.
3. Климович В.Ю. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация

- оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие. – Ульяновск, 2004. - 207 с.
4. Наглядно-методическое пособие. – М.: Центр «Планетариум», 2004. - 76 с.
  5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. - метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.
  6. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.
  7. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / – 2005.
  8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003. - 273с.

***Интернет – источники:***

1. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm>.
2. «Российский Красный крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)