

Управление образования Администрации Кулебакского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
школа № 7

Принята на заседании педагогического совета
Протокол №17 от 15.06.2021

Утверждена
Приказом МБОУ школы №7
от 31.08.2021 №3



**Дополнительная общеобразовательная(общекультурная) программа
«Безопасное поведение»**

Возраст детей с 12 лет

Срок реализации 1 год

Составители:

Мартынов Олег Андреевич,
педагог дополнительного
образования

Кулебаки

2021

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание программы	4
2.1	Цель, задачи, планируемые результаты	4
2.2	Календарный учебный график	6
2.3	Учебный план	8
3	Рабочие программы учебных модулей	8
3.1	Содержание учебного модуля (1 полугодие)	8
3.2	Тематическое планирование учебного модуля (1 полугодие)	9
3.3	Содержание учебного модуля (2 полугодие)	10
3.4	Тематическое планирование учебного модуля (2 полугодие)	11
4	Оценочные материалы	12
5	Методические материалы	12
6	Перечень основного оборудования	14
7	Литература, используемая при организации образовательного процесса	15

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)

Курс «Безопасное поведение» предназначен для учащихся 6-8 классов и составлен на основе положений Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897).

Представляет собой комплекс знаний по безопасному поведению в различных ситуациях, минимально необходимых каждому человеку. Данный курс расширяет и углубляет знания, получаемые обучающимися в процессе изучения основ безопасности жизнедеятельности. Курс рассчитан на 72 часа.

1.2. Актуальность данной программы обусловлена необходимостью формировать базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности, выработке умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Программа направлена на формирование поведенческих навыков, обеспечивающих защиту жизни и здоровья обучающегося, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению превентивных мероприятий в сфере безопасности.

Обучение по программе способствуют формированию у обучающихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретению навыков сохранения жизни и здоровья в повседневной жизни и в опасных условиях. Программа направлена на воспитание у обучающихся таких качеств, как дисциплинированность, внимательность, собранность, ответственность, осторожность, уверенность, поскольку отсутствие именно этих качеств становится причиной трагических происшествий.

1.3. Педагогическая целесообразность

Данная программа включает в себя теоретические и практические занятия. На занятиях дети знакомятся с основами первой медицинской помощи в различных ситуациях. При проведении теоретических занятий используются видеоматериалы и мультимедийные обучающие программы. Интересными занятиями кружка позволяют сделать игровые ситуации. Игровая форма обучения в равной мере способствует как приобретению знаний, активизируя этот процесс, так и развитию многих необходимых качеств личности. Кроме этого решение проблемных ситуаций закрепляет и углубляет знания по ОБЖ, развивает мышление, память, воображение, расширяют кругозор. Практические работы позволяют применять теоретические знания, развивают умения сознательно организовывать свою деятельность и анализировать полученные результаты.

2. Содержание программы

2.1. Цель, задачи и планируемые результаты

Цель занятий - развитие у школьников компетенций, обеспечивающих осознанного выполнения детьми и подростками правил поведения, обеспечивающих сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, природы, быта.

Задачи:

- развитие культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности;
- формирование социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни;
- понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространенных видов опасных ситуаций различного характера;
- овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приемы рационального и безопасного поведения в опасных ситуациях;
- освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожениях, отравлениях;
- умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной ситуации с учетом реальных условий и возможностей;
- развитие soft-компетенций.

Режим работы

Год обучения	Всего часов			
	В год	В неделю	В день	Перерыв между занятиями
1	76 ч.	2ч.	-	10 мин.

Планируемые результаты

Результативность и способы оценки программы построены на основе компетентностного подхода.

Обучающиеся будут знать/понимать:

- алгоритмы действий при возникновении опасных ситуаций: оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения, наружных кровотечениях, попадания инородного тела в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожении, отравлениях.
- что такое здоровый образ жизни и его компоненты;
- алгоритмы действий при возникновении опасных ситуаций: при использовании бытовых устройств, приборов, инструментов, средств бытовой химии; при неисправности системы электроснабжения; при пожаре в доме/квартире; при утечке газа; на воде, в туристических походах.
- что такое личная безопасность в сети Интернет; цифровой след; пассивный и активный цифровой след;
- основы безопасного общения в Интернет;
- жизненный цикл проекта.

Обучающиеся будут уметь:

- действовать адекватно сложившейся ситуации;

- чётко и полно сообщать через различные каналы связи о возникновении опасной ситуации взрослым, специализированным службам;
- составлять индивидуальную модель здорового образа жизни;
- оказывать само- и взаимопомощь на воде;
- создавать личных профилей в интернет с точки зрения обеспечения безопасности;
- обеспечивать защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия;
- анализировать кейсы и выстраивать траекторию решения проблемы.

Психолого-педагогические и организационно-педагогические условия

Информационный материал сочетается с такими формами работы, которые позволят учащимся повысить уровень ЗУН, необходимых для безопасной жизни.

На занятиях используются:

Индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия:

- защита проектов;
- практическое занятие.

Педагогические технологии:

- технология проблемного обучения;
- технология проектной деятельности;
- ролевая игра;
- технология портфолио.

2.2. Календарный учебный график

Год/месяц/неделя		Год обучения/ Кол-во часов
Год обучения		1
сентябрь		
1 неделя	1.09- 5.09	2
2 неделя	6.09.-12.09	2
3 неделя	19.09-19.09	2
4 неделя	20.09-26.09	2
5 неделя	27.09-03.10	2
октябрь		
1 неделя	4.10-10.10	2
2 неделя	11.10-17.10	2
3 неделя	18.10-24.10	2
4 неделя	25.10-31.10	2
ноябрь		
1 неделя	1.11-7.11	2
2 неделя	8.11-14.11	2
3 неделя	15.11-21.11	2
4 неделя	22.11-28.11	2
декабрь		
1 неделя	29.12-5.12	2
2 неделя	6.12-12.12	2
3 неделя	19.12-19.12	2
4 неделя	20.12-26.12	2
5 неделя	27.12-2.01	2
январь		
1 неделя	3.01-9.01	2
2 неделя	11.01-16.01	2
3 неделя	18.01.-23.01	2
4 неделя	25.01-30.01	2
февраль		
1 неделя	31.01-6.02	2
2 неделя	7.02-13.02	2
3 неделя	14.02-20.02	2
4 неделя	21.02-27.02	2
март		
1 неделя	28.02-6.03	2
2 неделя	7.03-13.03	2
3 неделя	14.03-20.03	2
4 неделя	21.03-27.03	2
5 неделя	28.03-3.04	2

апрель		
1 неделя	4.04-10.04	2
2 неделя	11.04-17.04	2
3 неделя	18.04-24.04	2
4 неделя	25.04-1.05	2
май		
1 неделя	2.05-8.05	2
2 неделя	9.05-15.05	2
3 неделя	16.05-22.05	2
4 неделя	23.05-29.05	2
5 неделя	30.05-5.06	2



Ведение занятий по расписанию



Каникулярный период



Промежуточная аттестация



Выходные праздничные дни

2.3. Учебный план

№ п/п	Наименование учебных модулей	Кол-во часов	Форма промежуточной аттестации
1	Учебный модуль (1 полугодие)	36ч.	Тестирование
2	Промежуточная аттестация		
1	Учебный модуль (2 полугодие)	40ч.	Практика
2	Промежуточная аттестация		

3. Рабочие программы учебных модулей

3.1. Содержание рабочей программы учебного модуля (1 полугодие)

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (16 часов)

Выбор группами кейсов для работы. Анализ кейса, планирование и определение результата.

В группах изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, причин. Практическое повторение действий при данной ситуации. Составление алгоритма действий при возникновении опасной ситуации по выбранному кейсу. Составление сценария диалогов - звонок в МЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона.

Взаимообучение на основе созданных алгоритмов. В завершении темы проводится игра по станциям. На станции предложен один из изученных кейсов. Обучающиеся должны прочитать кейс (описание состояния человека и внешних признаков), выполнить очередность действий, включая необходимые диалоги - звонок в МЧС, Скорую помощь, родителям и т.д.

Кейсы описывают следующие ситуации: оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения, наружных кровотечениях, попадания инородного тела в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожении, отравлениях.

Для разных возрастов сложность описываемых ситуаций может отличаться.

Индивидуальная модель здорового образа жизни (15 часов)

Здоровый образ жизни – активные действия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, которые выражены медицинским, физическим, экологическим или каким-либо другим видом активности человека.

Питание - суточная потребность человека в питательных веществах, витаминах и воде относительно конкретного возраста. Суточная норма калорий, примерное распределение калорий при пятиразовом питании. Ежедневный и недельный рацион. Составление индивидуального плана питания.

Норма физической активности человека, относительно возраста. Виды активности, способствующие гармоничному развитию и поддержанию здоровья. Составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья. Упражнения для глаз, снятия напряжения со спины.

Микросреда человека: дом, школа и т.д. Оценка микросреды с точки зрения воздействия на здоровье человека. Рабочее и спальное место, режим проветривания.

По мере изучения темы обучающиеся заполняют “Индивидуальную модель здорового образа жизни”.

Промежуточная аттестация (1ч.)

3.2. Тематическое планирование учебного модуля (1 полугодие)

№ п/п	Тема занятия	К-во часов
	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	16
	Выбор группами кейсов для работы. Анализ кейса, планирование и определение результата.	2
	Изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, причин. Практическое повторение действий при данной ситуации.	2
	Составление алгоритма действий при возникновении опасной ситуации по выбранному кейсу	2
	Составление сценария диалогов - звонок ВМЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона	2
	Взаимообучение на основесозданных алгоритмов.	2
	Взаимообучение на основесозданных алгоритмов.	2
	Игра по станциям.	2
	Игра по станциям. Подведение итогов	2
	Индивидуальная модель здорового образа жизни	16
	Здоровый образ жизни. Компоненты индивидуальной модели здорового образа жизни.	2
	Питание - суточная потребность человека в питательных веществах, витаминах и воде относительно конкретного возраста. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.	2
	Суточная норма калорий, примерное распределение калорий при пятиразовом питании. Ежедневный и недельный рацион. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.	2
	Составление индивидуального плана питания. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.	2
	Норма физической активности человека, относительно возраста. Виды активности, способствующие гармоничному развитию и поддержанию здоровья. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.	2
	Составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья. Упражнения для глаз, снятия напряжения со спины. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.	2
	Микросреда человека: дом, школа и т.д. Оценка микросреды с точки зрения воздействия на здоровье человека. Рабочее и спальное место, режим проветривания. Работа с индивидуальной моделью здорового образа жизни - внесение данных.	2
	Завершение оформления индивидуальной модели здорового образа жизни.	2
	Промежуточная аттестация. Тестирование №1	2ч
	Итого	36

3.3. Содержание рабочей программы учебного модуля (2 полугодие)

Безопасность в повседневной жизнедеятельности

Представление кейсов для работы проектных групп. Выбор кейсов. Командообразование. Анализ кейса, планирование и определение результата. Формы представления результатов работы проектных команд: легио-прототипирование объекта, пространственный прототип объекта. Алгоритм действий при возникновении ситуации, описанной в кейсе.

Разработка прототипа объектов.

Подготовка сценария действий с применением прототипа объекта. Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах.

Проведение сценария по опасным ситуациям:

- использование бытовых устройств, приборов, инструментов. Проведение сценария по опасным ситуациям использования средств бытовой химии;
- неисправность системы электроснабжения;
- пожар в доме/квартире;
- утечка газа;
- на воде, само- и взаимопомощь на воде.

Соблюдение правил безопасного поведения в туристических походах.

Информационная безопасность

Личная безопасность - основные элементы. Проверка и корректировка личных профилей в интернет.

Цифровой след - совокупность данных, которые пользователь генерирует во время пребывания в цифровом пространстве. Пассивный и активный цифровой след.

Основы безопасного общения в Интернет. Защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия.

Промежуточная аттестация (1ч.)

3.4. Тематическое планирование учебного модуля (2 полугодие)

№ п/п	Тема занятия	К-во часов
	.Безопасность в повседневной жизнедеятельности	31
	Представление кейсов для работы проектных групп. Выборкейсов. Командообразование.	2
	Анализ кейса, планирование и определение результата. Формы представления результатов работы проектных команд: леги-прототипирование объекта,пространственный прототип объекта.	2
	Алгоритм действий при возникновении ситуации, описанной в кейсе.	2
	Разработка прототипа объектов.	2
	Разработка прототипа объектов.	2
	Подготовка сценария действий с применением прототипа объекта.	2
	Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах .	2
	Проведение сценария по опасным ситуациям использования бытовых устройств, приборов, инструментов.	2
	Проведение сценария по опасным ситуациям использования средств бытовой химии.	2
	Проведение сценария по опасным ситуациям при неисправности системы электроснабжения.	2
	Проведение сценария поведения при пожаре в доме/квартире.	2
	Проведение сценария по опасным ситуациям при утечке газа.	2
	Проведение сценария по опасным ситуациям на воде, само- и взаимопомощи на воде.	2
	Проведение сценария по опасным ситуациям на воде, само- и взаимопомощи на воде.	2
	Проведение сценария по опасным ситуациям Соблюдение правил безопасного поведения в туристических походах.	2
	Подведение итогов обучения темы.	1
	Информационная безопасность	8
	Личная безопасность и - из чего она складывается. Проверка и корректировка личных профилей в интернет.	2
	Цифровой след - совокупность данных, которые пользователь генерирует во время пребывания в цифровом пространстве. Пассивный и активный цифровой след.	2

	Основы безопасного общения в Интернет.	2
	Защищаем компьютер и мобильные устройства от вредоносного воздействия.	2
	Промежуточная аттестация. Практика	1
	Итого	76

4. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация по итогам освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится по итогам 1 и 2 полугодий в форме тестирования.

Уровень освоения программы по итогам изучения учебного модуля оценивается по трём уровням:

- высокий уровень с количеством баллов за работу 10 б.;
- средний уровень с количеством баллов за работу 8-7б;
- низкий уровень с количеством баллов за работу менее 5 баллов.

5. Методические материалы

В качестве методов обучения по программе используются наглядно-практический, исследовательские методы.

На занятиях используются различные формы организации образовательного процесса.

Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия.

Тестирование №1 (примерный вариант)

Тестовое задание «Безопасное поведение»

№ Тестовые задания Макс.

балл

Порядок оценки тестовых заданий

Определите один не правильный ответ

1 Факторами, ухудшающими здоровье человека являются:

- а) загрязнения окружающей среды
- б) вредные привычки
- в) гиподинамия
- г) рациональное питание

1 За правильный ответ начисляется – 1 балл. 0 баллов выставляется, если участником отмечены более одного ответа (в том числе правильный)

2 В случае пожара в вагоне поезда, необходимо:

- а) сообщить о появлении дыма или огня проводнику, машинисту
- б) защитить нос, рот от дыма носовым платком, шарфом, рукавом
- в) уходить от пожара в последние вагоны
- г) уходить от пожара в передние вагоны

1 За правильный ответ начисляется – 1 балл. 0 баллов выставляется, если участником отмечены более одного ответа (в том числе правильный)

Определите один правильный ответ

3 Выходя из задымленного помещения, необходимо:

- а) двигаться очень быстро и в полный рост
- б) перемещаться, сильно пригнувшись, на коленях или ползком
- в) двигаться в полный рост, закрыв голову влажной тканью
- г) перемещаться, сильно пригнувшись, закрыв рот и нос влажной тканью

1 За правильный ответ начисляется – 1 балл. 0 баллов выставляется, если участником отмечены более одного ответа (в том числе правильный)

4 Неправильное, неудобное обустройство рабочего места (для компьютера) приводит к быстрому утомлению. Экран монитора должен находиться от глаз на расстоянии не менее:

- а) 20 см
- б) 30 см
- в) 50 см
- г) 100 см

1 За правильный ответ начисляется – 1 балл. 0 баллов выставляется, если участником отмечены более одного ответа (в том числе правильный)

5 Характерные признаки артериального кровотечения:

- а) кровь темного цвета, вытекает ровной струей
- б) кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струей
- в) кровоточит вся раневая поверхность, кровь вытекает в виде небольших капель
- г) кровь темного цвета, вытекает пульсирующей струей

1 За правильный ответ

начисляется – 1 балл. 0 баллов выставляется, если участником отмечены более одного ответа (в том числе правильный)

6 Жгут обычно накладывают при:

- а) капиллярном кровотечении
- б) венозном кровотечении
- в) артериальном кровотечении
- г) паренхиматозном кровотечении

1 За правильный ответ начисляется – 1 балл. 0 баллов выставляется, если участником отмечены более одного ответа (в том числе правильный)

7 Режим дня – это:

- а) чередование труда и отдыха в дневное время
- б) чередование умственной и физической работы
- в) рациональное распределение времени на все виды деятельности в течение суток
- г) режим приема пищи и деятельности в дневное время

1 За правильный ответ начисляется – 1 балл. 0 баллов выставляется, если участником отмечены более одного ответа (в том числе правильный)

Определите два правильных ответа

8 Наложить стерильную давящую повязку на рану необходимо только в тех случаях, когда:

- а) рана промыта кипяченной водой и удалены частички грязи
- б) рана обработана дезинфицирующим раствором – перекисью водорода
- в) самостоятельно извлечен из глубокой раны инородный предмет
- г) инородный предмет извлечь нельзя, наложить повязку поверх этого предмета
- д) рана обработана спиртовым раствором йода

2 За каждый правильный ответ начисляется - 1 балл. 0 баллов выставляется, если участником отмечены более 2-х ответов (в том числе правильные)

Определите все правильные ответы

9 Признаками возможного загорания электроприборов являются:

- а) появление дыма или запаха горелой резины (пластика, дерева)
- б) запах газа в помещении
- в) сильный нагрев отдельных частей и прибора в целом
- г) искрение, вспышка света, треск в приборе или проводе

3 За каждый правильный ответ начисляется - 1 балл. 0 баллов выставляется, если участником отмечены более 3-х ответов (в том числе правильные)

10. Письменное задание.

Чтобы обеспечить безопасность повседневной жизни людей и защиту населения, во многих городах и поселках существуют специальные службы. Телефоны этих служб необходимо знать наизусть. Заполните таблицу.

Специальные службы Номер телефона
Пожарная охрана
Полиция
Скорая медицинская помощь
Аварийная служба газового хозяйства
Единый номер вызова экстренных служб с мобильного телефона

Промежуточная аттестация по итогам 2 полугодия.

Практика №2 (примерный вариант)

1. «Оказание первой медицинской помощи пострадавшему»

Задание №1. У пострадавшего «Тренажёр Александр» закрытый перелом костей правой голени. Окажите первую медицинскую помощь.

Необходимое оборудование и материал: робот-тренажер, шины, бинты

Условия: может выполняться на статисте без права привлечения помощника

Контрольное время выполнения – 5 минут.

Задание №2. Во время игры в футбол молодой человек получил рану локтевого сустава. При осмотре на задней поверхности правого локтевого сустава обнаружена рана размером 2,5-1,0 см, слегка кровоточащая, поверхностная. Окажите первую медицинскую помощь.

Условия: выполняется на статисте без права привлечения помощника

Необходимое оборудование и материал: робот-тренажер, медицинская аптечка: перевязочный пакет или бинты.

Контрольное время выполнения – 5 минут.

2. «Действия в чрезвычайных ситуациях»

Задание №3. Выполнение первоочередных действий при обнаружении пожара в жилом помещении, оказание пострадавшему первой помощи.

Необходимое оборудование и материал: телефон, табличка с наименованием объекта, его адреса и номером телефона, робот-тренажер, медицинская аптечка: таблетка анальгина, чистая пленка, пузырь со льдом.

Условия: Установлен телефон, на котором указан его номер. У телефона размещена табличка с информацией о наименовании объекта и его адреса. На полу, рядом с площадкой 3Х3 метра – обозначающей помещение, сидит пострадавший Робот-тренажер и жалуется на сильные боли в области ожога на груди и животе. Ожоговые пузыри повреждены и вскрыты. Одежда прилипла к ожоговой поверхности.

Контрольное время выполнения – 5 минут.

6. Перечень основного оборудования

Занятия по программе "Безопасное поведение" проводятся с использованием основного оборудования следующих наименований:

Материально-техническое обеспечение программы:

- персональные компьютеры с программным обеспечением, оснащенные выходом в Интернет;
- мультимедийная установка (компьютер, проектор, колонки);
- подручный материал для создания прототипов пространств;
- тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации;
- тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;
- набор имитаторов травм и поражений;
- шина лестничная;
- воротник шейный;
- табельные средства для оказания первой медицинской помощи; коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации.

7. Литература, используемая при организации образовательного процесса.

1. Война за данные: почему нельзя просто взять и «стереть» свой цифровой след. URL: <https://knife.media/data-laws-war/> (дата обращения: 01.11.2019).
2. Игнатова В. В. Педагогические факторы духовно-творческого становления личности в образовательном процессе: Монография. — Красноярск: СибГТУ, 2014. — 272 с.
3. Игнатова В. В., Шушерина О. А. Педагогические стратегии в контексте профессионально-культурного становления личности студента вуза // Сибирский педагогический журнал. 2004, № 1, с. 105– 113.
4. Касимов Р.А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25612> (дата обращения: 01.11.2019).
5. Слостенин В. А., Чижакова Г. И. Введение в педагогическую аксиологию: Учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Изд. центр «Академия», 2013. — 192 с.
6. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье. /Пособие./ Валеологические знания и умения