

с.Кижинга  
пер.Космонавтов, 1

тел/факс: 32-9-52  
[e-mail: litsey\\_kizhinga@govrb.ru](mailto:litsey_kizhinga@govrb.ru)

# ПРОГРАММА «ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ»

(Срок реализации программы 1 год)

Кижинга, 2023

## Характеристика проблемы

Целевая программа профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде является основой системного подхода к организации работы по предупреждению детской зависимости. Основная цель программы – недопущение употребления школьниками психоактивных веществ. Профилактика употребления ПАВ – это не только обсуждение вредности и печальных последствий курения, алкоголизма, наркомании, не запугивание их страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации – умения общаться, строить свои отношения со взрослыми и сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им. Особое значение имеет формирование культуры здоровья – понимания ценности здоровья и здорового образа жизни. Только сформированность и осознание личностной ценности здоровья позволят ребенку понять, почему и чем для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.

### Пояснительная записка

Современная школа оказывает систематизированное и последовательно влияние на формирование личности человека. В процессе воспитания происходит передача культурных и нравственных ценностей, накопленных человечеством за многотысячную историю, а также закладываются основы мировоззрения растущего человека, происходит его социализация. Решая, как воспитывать подрастающее поколение, общество одновременно решает, каким оно будет завтра. Это возлагает на педагогических работников большую ответственность. Особенно мы осознаём такую ответственность, когда говорим о воспитании у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни, получать высокий уровень образования и искать своё место в будущем.

Несмотря на намеченные положительные тенденции в развитии общества, мы живем в сложный переходный период нашего государства, и именно молодое поколение находится в очень трудной социально-психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают смысл происходящего и зачастую не имеют определённых жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый эффективный жизненный стиль. Особенно дети и подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от возможных негативных последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний. В данной ситуации на первое место вышла наркотизация подростков, позволяющая спрятаться от действительности, различные виды злоупотреблений психоактивными веществами и алкоголем, повышение количества правонарушений, вследствие безнадзорности детей. Анализ предыдущего периода работы школы выявил, что в «группу риска» попадают учащиеся из-за дисгармоничных отношений в некоторых семьях, соматических заболеваний детей, неблагоприятных ситуаций в коллективе сверстников, вследствие возрастных психоэмоциональных особенностей школьников, отсутствия свойства толерантности у 40% подростков, средовой адаптации учащихся. В реализации данной программы ученик является не только объектом педагогического и профилактического воздействия, но и ее активным участником.

Приоритет в области профилактики безнадзорности, преступности и употребления ПАВ принадлежит семье и образовательным учреждениям разного уровня, что подтверждено законом РФ «Об образовании», постановлениями и программами правительства РФ, Семейным кодексом РФ.

Перед образовательными учреждениями стоит множество целей и задач, связанных с организацией и совершенствованием воспитательного процесса в современном мире. Учащиеся школы, как всё молодое поколение России, переживают кризисную социально – психологическую ситуацию, когда разрушены прежние стереотипы поведения и ценностные ориентиры, а выработка новых, происходит сложно и болезненно. Поэтому часто молодёжь утрачивает ощущение смысла происходящего и находится под воздействием интенсивных стрессовых ситуаций. Отсюда опасность увлечения количества учащихся, подвергающихся вредным привычкам: курению, алкоголизму, наркомании.

Данная программа направлена на то, чтобы уберечь учащихся от вредных привычек, ведь статистические данные говорят о том, что если человека в возрасте от 10 до 21 года отвратить от курения, спиртного, наркотиков, то вероятность того, что этот человек вырастет физически и нравственно здоровым увеличивается до 90 %.

Хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний помогает воспитать здоровое, физически крепкое поколение.

Принимая во внимание, выше изложенное и то, что ребенок, в виду его физической и умственной незрелости, нуждается в специальной охране и защите, мы ставим в своей профилактической программе **следующие цели:**

- создание в школьной среде условий, препятствующих распространению ПАВ, становлению активно отрицающей позиции по отношению к ПАВ у большинства учащихся.
- Формирование культуры здоровья школьников.
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, повышения качества их жизни;
- формирование потребности вести здоровый образ жизни;
- содействие воспитанию нравственных качеств личности, влияющих на формирование активной гражданской позиции;
- выявление особенностей личности, учащихся для дальнейшего развития и поиска своего места в жизни.

### **Задачи, решаемые данной программой:**

1. Осуществлять мероприятия по профилактике правонарушений, безнадзорности, формированию здорового образа жизни, воспитанию толерантности и уважению правам человека.
2. Формировать у учащихся устойчивого отрицательного отношения к «первой пробе» ПАВ.
3. Разработать эффективные механизмы совместной деятельности участников воспитательной системы школы: родительской общественности, ученического самоуправления и педагогического коллектива.
5. Содействовать формированию морально-волевых качеств школьников.
6. Создать благоприятный психо-эмоциональный климат в школьном сообществе для творческого эффективного взаимодействия коллективов, составляющих потенциал школы.
7. Создать условия для доверительного общения, восприятия информации о негативном влиянии ПАВ на жизнь человека.
8. Научить учащихся делать осознанный выбор в любой жизненной ситуации и решать возникшие проблемы самостоятельно.
9. Оказать педагогам и родителям помощь в приобретении специальных знаний и навыков, а также предоставлять семьям социальную и психологическую поддержку.
10. Обучать детей эффективным методам поведения в нестандартной ситуации, формировать стрессоустойчивую личность, способную строить свою жизнь в соответствии с нравственными принципами общества.
11. Профилактика безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков.
12. Воспитание негативного отношения к алкогольной, табачной, наркотической продукции, предотвращение незаконного оборота алкогольной продукции среди несовершеннолетних.
12. Обеспечить законные интересы и защиту прав несовершеннолетних.

### **Теоретические основы педагогической профилактики**

Согласно Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, активные профилактические мероприятия должны опираться прежде всего на методологию формирования у детей и молодежи представлений об общечеловеческих ценностях, ЗДОРОВОМ образе жизни, препятствующих вовлечению в наркогенную ситуацию и формирование у детей и молодежи умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность. Как гласит русская народная мудрость, «Учись доброму, так худое и на ум не пойдет».

**Целями первичной профилактической деятельности в школе является:**

- ✧ Изменение ценностного отношения детей и молодежи к ПАВ и формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции;

- ✧ Сдерживание вовлечения детей и молодежи в использование ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений.

Таким образом, **стратегическим приоритетом первичной профилактики** следует рассматривать создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья - освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения. Очевидная цель первичной профилактики состоит в воспитании психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме психоактивных веществ.

**Стратегия первичной профилактики предусматривает активность профилактических мероприятий, направленных на:**

- ✧ Формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и молодежи социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ;
- ✧ Формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у детей и подростков законопослушного, успешного и ответственного поведения;
- ✧ Внедрение в школе инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от «пробы» и приема наркотиков, а также технологий раннего обнаружения случаев употребления наркотиков учащимися;
- ✧ Развитие социально-поддерживающей инфраструктуры.

При организации педагогической профилактики должны быть учтены следующие **методические принципы:**

- ✧ комплексный характер педагогической профилактики, т.е. вопросы предупреждения использования психоактивных веществ должны рассматриваться в качестве звеньев единой системы воспитательного процесса;
- ✧ актуальность - содержание педагогической профилактики должно отражать наиболее актуальные для данного возраста проблемы, связанные с различными аспектами наркотизма; содержание мероприятий профилактической программы определяется в соответствии с тем, как в разных возрастных группах происходят накопление знаний о ПАВ и формирование отношения к ним;
- ✧ опережающий характер - целевая подготовка детей должна осуществляться заблаговременно, т.е. до наступления того возрастного этапа, когда приобщение к тому или иному виду одурманивания для ребенка становится реальным; приоритетным в ее структуре является направление, связанное с предотвращением первичного обращения ребенка к одурманиванию;
- ✧ конструктивно-позитивный характер, предполагающий не только запрещение тех или иных поведенческих форм, связанных с одурманиванием, но и, главным образом, развитие индивидуальных механизмов, обеспечивающих ребенку успешную социальную адаптацию - важно не только сформировать у ребенка представление о недопустимости одурманивания, но и показать ему, как без помощи одурманивающих веществ можно сделать свою жизнь интересной и счастливой;
- ✧ при организации педагогической профилактики должен соблюдаться принцип запретной информации - полностью исключается использование сведений, способных провоцировать интерес детей к наркотизации, облегчающих возможность приобщения к одурманивающим веществам (информация о специфических свойствах различных одурманивающих веществ, способах их применения).

Общая логика построения целевой программы требует, прежде всего, формирования в педагогическом коллективе ценностно-смыслового единства по отношению к проблеме наркотиков. Результатом этой работы и должно стать принятие целевой программы, выделение специальных групп, активно действующих в ее рамках, координирующих ее и оценивающих ее эффективность.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - создание в школьной среде условий, препятствующих распространению наркотиков, становление активно отрицающей позиции по отношению к наркотикам у большинства учащихся.

## **Технологии профилактики употребления ПАВ в школе**

Профилактика зависимости от ПАВ использует разнообразные виды технологий - социальные, педагогические, психологические.

**Социальные технологии** направлены на обеспечение условий эффективной социальной адаптации обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, а также формирование и развитие в обществе ценностных ориентиров и нормативных представлений, которые могут выступать в качестве альтернативы ценностям и нормам субкультуры, пропагандирующей использование ПАВ.

Социальные технологии реализуют следующие направления воздействия:

**Информационно-просветительское направление** (антинаркотическая, антиалкогольная и антитабачная реклама, реклама здорового образа жизни в СМИ, телевизионные и радиопрограммы, посвященные проблеме профилактики; профилирующие Интернет-ресурсы);

**Социально-поддерживающее направление** (деятельность социальных служб, обеспечивающих помощь и поддержку группам несовершеннолетних с высоким риском вовлечения их в употребление ПАВ; детям и подросткам, испытывающим трудности социальной адаптации);

**Организационно-досуговое направление** (деятельность образовательных и социальных служб, обеспечивающих вовлечение несовершеннолетних в содержательные виды досуга: клубы по интересам, спортивная деятельность, общественные движения).

**Педагогические технологии** профилактики направлены на формирование у адресных групп профилактики (прежде всего, у обучающихся, воспитанников) представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию.

В профилактической деятельности используются универсальные педагогические технологии (беседы, лекции, тренинги, ролевые игры, проектная деятельность и т.д.). Они служат основой для разработки профилактических обучающих программ, обеспечивающих специальное целенаправленное системное воздействие на адресные группы профилактики.

**Психологические технологии** профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, воспитанников, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в систематическое употребление ПАВ. Целью психологического компонента программной профилактической деятельности в школе также является развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ; формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

### **Педагогическая профилактика как основной структурный и содержательный компонент системы профилактики**

Реализация педагогической профилактики осуществляется за счет формирования у обучающихся и воспитанников негативного отношения к формам употребления ПАВ как опасного для здоровья и социального статуса поведения, а также посредством формирования у них универсальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально значимыми способами с учетом личностных ресурсов.

Выделяются два основных направления педагогической профилактики:

непосредственное педагогическое воздействие на несовершеннолетних и молодежь с целью формирования у них желаемых свойств и качеств;

создание благоприятных условий для эффективной социальной адаптации.

Основой содержания педагогической профилактики является система представлений об употреблении ПАВ как многоаспектном социально-психологическом явлении, имеющем социокультурные корни. Исходя из этого, воспитание и обучение опираются на ценности отечественной и мировой культуры, способные выступать в качестве альтернативы идеологии субкультур, проповедующих использование ПАВ.

Для реализации педагогической профилактики используются разнообразные превентивные технологии и формы организации воздействия на адресные группы. К ним относятся:

- интеграция профилактического содержания в базовые учебные программы,
- воспитательная внеурочная работа (тренинговые занятия, ролевые игры, дискуссии, индивидуальная
- работа с обучающимися, воспитанниками,
- разработка и внедрение образовательных программ для родителей (законных представителей).

Такие формы деятельности педагогов, воспитателей, школьных психологов, включенные в систему профилактики употребления ПАВ, обуславливают необходимость организации их систематической подготовки к участию в превентивной деятельности.

Основными условиями организации педагогической профилактики являются:

**интеграция:** реализация целей и задач педагогической профилактики осуществляется в процессе формирования у детей и подростков знаний, умений и навыков, имеющих для них актуальное значение и востребованных

в их повседневной жизни;

**целостность:** вовлечение в сферу педагогической профилактики всех основных институтов социализации несовершеннолетних и молодежи - образовательного учреждения, семьи, ближайшего окружения;

**системность:** педагогическая профилактика рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения несовершеннолетнего, а ее задачи соответствуют общим задачам учебно-воспитательного процесса;

**комплексность:** задачи формирования у несовершеннолетних негативного отношения к употреблению ПАВ реализуются в рамках единого педагогического процесса и сформированного в образовательной сфере профилактического пространства;

**безопасность:** тщательный отбор информации и форм воздействия на несовершеннолетнего для предотвращения провоцирования интереса к ПАВ;

**возрастная адекватность:** содержание педагогической профилактики строится с учетом особенностей социального, психологического развития в конкретном возрасте, а также с учетом реальных для того или иного возраста рисков возможного вовлечения в употребление ПАВ.

## Мероприятия по осуществлению программы

Мероприятия	Срок выполнения	Ответственные
1.Создание агитбригады среди школьников по профилактике ПАВ. 2. Мониторинг обучающихся 5-11 классов по выявлению предрасположенности к аддиктивному поведению. 3. Участие в спортивных соревнованиях в школьных, районных и республиканского уровней	Сентябрь	-заместитель директора по ВР -учителя физической культуры -советник директора по воспитанию
1. Просмотр видеофильма о влиянии ПАВ на организм школьника. 2.Тренинг с детьми «группы риска» по профилактике ПАВ «Да здравствует жизнь!» 2. Родительское собрание «Профилактика наркомании в детской среде»	Октябрь	-заместитель директора по ВР -классные руководители -советник директора по воспитанию -«Движение Первых»

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологическая диагностика зависимого поведения у детей «группы риска» Тест-опросник «Аддиктивная склонность»</li> <li>2. Общешкольная конференция по профилактике наркомании в образовательной среде «мы выбираем жизнь!»</li> <li>3. Анкетирование на раннее выявление зависимостей у подростков.</li> </ol>	Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Классные руководители</li> <li>-Заместитель директора по ВР</li> <li>-Советник директора по воспитанию</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Конкурс презентаций о вреде курения (5-11 класс)</li> <li>2.Конкурс плакатов о вреде курения (1-4)</li> <li>3. Организация пропаганды правовых знаний среди учащихся «Подросток и закон»</li> </ol>	Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Зам.дир. по ВР</li> <li>-Классные руководители</li> <li>-КДН и ЗП администрации</li> <li>-МО «Кижингинский район»</li> <li>-ПДН отделения полиции по Кижингинскому району МО МВД РФ «Хоринский»</li> <li>- «Движение Первых»</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классные часы о ЗОЖ</li> <li>2.Проведения цикла бесед «Наше здоровье в наших руках»</li> </ol>	Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Классные руководители</li> <li>- Медицинские работники ГАУЗ «Кижингинская ЦРБ»</li> <li>- «Движение Первых»</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Акция «Здоровье»</li> <li>2. Презентация о здоровом образе жизни классного коллектива( 1-11 классы)</li> </ol>	Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Классные руководители</li> <li>-заместитель директора по ВР</li> <li>-советник директора по воспитанию</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рейд агитбригады по школе «Скажи «НЕТ» вредным привычкам»</li> </ol>	Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Заместитель директора по ВР</li> <li>-учащиеся</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Повторный мониторинг обучающихся 5-11 классов по выявлению предрасположенности к аддиктивному поведению.</li> <li>2. Организация и проведение всемирного дня здоровья</li> </ol>	Апрель 7 апреля	Заместитель директора по ВР
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общешкольная акция «Школа-территория безопасности»</li> <li>2.Организация и проведение «Международного дня борьбы с наркотиками», Подготовка памяток, листовок, обращений по профилактике вредных привычек.</li> </ol> <p><b><u>Курс классных часов</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общечеловеческие ценности</li> <li>2. Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний</li> <li>3. Определение здорового образа жизни.</li> <li>4. Определение химической зависимости.</li> <li>5. Традиции и табакокурение.</li> <li>6. «Вредные привычки» (общешкольное мероприятие).</li> <li>7. Курение. Влияние на организм.</li> <li>8. Правда об алкоголизме.</li> <li>9. «Сказка о вредных привычках» (общешкольное</li> </ol>	Май          В течение года	Заместитель директора по ВР          <ul style="list-style-type: none"> <li>-Зам. дир. по ВР</li> <li>-Советник директора по воспитанию</li> <li>-Классные руководители</li> </ul>

<p>мероприятие)  10. Что такое ВИЧ?  11. Формирование ответственности у подростка за свои действия как фактор защиты от вовлечения в наркотизацию.  12. Алкоголь и алкогольная зависимость.  13. Пресс-конференция «Курение – «За» и «Против»  14. «По ком звонят колокола?»  15. Есть повод подумать  16. ПАВ и последствия их употребления  17. Цикл занятий по психолого-педагогическому просвещению детей по «Стандартам профилактики».</p> <p><b><u>Профилактика</u></b></p> <p>Тренинги с подростками и их родителями по профилактике употребления ПАВ (8-11 классы)</p>	<p>В течение года</p>	<p>-Классные руководители  -Заместитель директора по ВР  -Советник директора по воспитанию</p>
--	-----------------------	--

### **Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ в школе**

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов профилактики в образовательной среде и отражает их социальную значимость: вклад в решение государственной задачи предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью.

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая является обязательным этапом деятельности, связанной с предупреждением употребления ПАВ несовершеннолетними. Оценка эффективности выполняет важные для практики функции:

**диагностики** - определение сферы и характера изменений, вызванных профилактическими воздействиями;

**отбора** - выявление эффективных мероприятий, проведенных классными руководителями, обеспечивающих достижение наиболее значимых позитивных результатов в профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними для дальнейшего широкого и повсеместного внедрения в практику;

**коррекции** - внесение изменений в содержание и структуру реализуемой профилактической деятельности с целью оптимизации ее результатов;

**прогноза** - определение задач, форм и методов организации профилактики при планировании новых этапов ее реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности профилактики формируется из оценки организации процесса профилактики и оценки результатов профилактики.

При оценке организации процесса профилактики выявляется степень его соответствия положениям программы, определяющим цели, задачи, принципы профилактики употребления ПАВ, минимальный уровень и объем профилактических мер.

При оценке результатов профилактики определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках обучающихся, воспитанников, связанных с риском употребления ПАВ, а также изменения характеристик ситуации их социального развития, определяющих риск употребления ПАВ: степень специального контроля, препятствующего употреблению ПАВ; наличие возможности для организации содержательного досуга, а также форм специальной психологической и социальной поддержки для групп риска; изменения в динамике численности обучающихся, воспитанников, употребляющих ПАВ.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.



3. Повышение уровня развития умений и навыков:

- а) уверенного позитивного поведения;
- б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
- в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
- г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».

4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

### **Нормативная база**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ от 28 декабря 2010 г. N 2106 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЯМ В ЧАСТИ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ»

### **Литература**

4. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский «Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения» для 9-11 классов

5. М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова «Все цвета, кроме черного» для начальных классов

6. «Мой выбор» под ред. П.Г.Половожец,

7. «Педагогика здоровья» под ред. В.Н.Касаткиной,

8. А.Л.Соловова «Навыки жизни» (программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет)

9. «Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе» под ред. В.Н.Касаткиной,

10. «Программа профилактики курения в школе» под ред. В.Н.Касаткиной

11. А.Г. Жилиев, Т.И. Палачёва «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся» 5-6,7-9 классов

12. Учебно-методическое пособие для учителей «Здоровье» для 1-11 классов под ред. В.Н.Касаткиной