


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 48»

Согласовано
Заместитель директора по ВР
 /Е.А.Тихонова/

Утверждено
Директор МАОУ «СОШ № 48»
М.В.Загоскин/
Приказ № 177 от 30.08 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

Возраст обучающихся: 7 -18 лет
Срок реализации: 5 лет

Принята на педагогическом совете
Протокол № 3 от 24.08 2021 г.

Год разработки: 2021 г.
Составитель: Малинина Я.Ю.,
учитель физической культуры,
высшей категории

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ	10
Содержание программы «Здорово быть здоровым» 1-4 кл.	10
Содержание программы «Здорово быть здоровым» 5-6 кл.	11
Содержание программы «Здорово быть здоровым» 7-9 кл.	12
Содержание программы «Здорово быть здоровым» 10-11 кл. ...	13
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	15
Примерное тематическое планирование программы «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов	15
Примерное тематическое планирование программы "Здорово быть здоровым» для 5-6 классов	17
Примерное тематическое планирование программы «Здорово быть здоровым» для 7-9 классов	19
Примерное тематическое планирование программы «Здорово быть здоровым» для 10-11 классов	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся в работу дополнительного образования, в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Программа «Здорово быть здоровым» предназначена для работы с учащимися 1-4, 5-9, 10-11-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений дополнительного образования школы и направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Программа «Здорово быть здоровым» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

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.

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 детей и 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 обозначена программа «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации данной программы «Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

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

Задачи программы: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения программы «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно

значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- 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 результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- 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;

- способность 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;

- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- 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.

Методическое обеспечение программы представлено комплектом системно выстроенных преимущественных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся начальной школы (1-4 кл.), основной школы (5-6

кл., 7-9 кл.), средней школы (10-11 кл.), рабочей программой курса.

Данный курс рекомендуется для уровней начального, основного и среднего общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание, организационные формы реализации программы «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Содержание программы «Здорово быть здоровым» 1-4 кл.

Тема 1. Как сохранить здоровье? (14 часов)

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Тема 2. Движение — это жизнь (23 часа)

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Полезная и здоровая еда (14 часов)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для

организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Ты и другие люди (13 часов)

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 5. Не только школа (4 часа)

Школы бывают разные. Сила ума.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Содержание программы «Здорово быть здоровым» 5-6 кл.

Тема 1. Мал родился, а вырос - пригодился (6 часов)

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 2. Кто умён - тот силён! (10 часов)

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же? Творчество - уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские

мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле - здоровый дух (11 часов)

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Содержание программы «Здорово быть здоровым» 7-9 кл.

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (11 часов)

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Виды деятельности: беседа, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (10 часов)

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё (15 часов)

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (15 часов)

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Содержание программы «Здорово быть здоровым» 10-11 кл.

Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое (6 часов)

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 часа)

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

Виды деятельности: беседа, профориентационных тестов, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (13 часов)

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона.

Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле - здоровый дух (11 часов)

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Примерное тематическое планирование программы «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов

Примерное тематическое планирование для уровня начального общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 68 часов за 4 года обучения: по 17 ч в 1, 2, 3, 4 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что **в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой из тем.** Увеличение количества часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		68	29	39
Тема 1. Как сохранить здоровье?		14	6	8
1	Мои помощники	2	1	1
2	Здоровый образ жизни	3	1	2
3	Что такое режим дня?	2	1	1
4	Во сне и наяву	2	1	1
5	Правила безопасности в быту	3	1	2
6	Кибербезопасность	2	1	1
Тема 2. Движение — это жизнь		23	10	13

7	Комплекс упражнений утренней гимнастики	3	1	2
8	Твоя осанка	2	1	1
9	Спортивные секции	2	1	1
10	Мама, папа, я — спортивная семья	2	1	1
11	Физкультминутка	2	1	1
12	Опора и движение	2	1	1
13	Что такое правильное дыхание?	3	1	2
14	Что такое закаливание?	3	1	2
15	Физкультура в школе	2	1	1
16	ГТО	2	1	1
Тема 3. Полезная и здоровая еда		14	5	9
17	Как еда путешествует по нашему организму	3	1	2
18	«Стройматериалы» для организма	3	1	2
19	Пирамида здорового питания	3	1	2
20	Режим питания	3	1	2
21	Готовим вместе с родителями	2	1	1
Тема 4. Ты и другие люди		13	6	7
22	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2	1	1

23	Ещё раз про здоровый образ жизни	2	1	1
24	Ты помогаешь взрослым	2	1	1
25	Правила для всех	2	1	1
26	Наши друзья и не только	2	1	1
27	Человек и общество	3	1	2
Тема 5. Не только школа		4	2	2
28	Школы бывают разные	2	1	1
29	Сила ума	2	1	1

Примерное тематическое планирование программы «Здорово быть здоровым» для 5-6 классов Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часов за 2 года обучения: по 17 ч в 5, 6 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного **года обучения должно быть уделено внимание каждой теме.** Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		34	16	18
Тема 1. Мал родился, а вырос - пригодился		6	3	3
1	Сложный возраст	2	1	1
2	Что значит быть взрослым?	2	1	1
3	Учимся понимать друг друга	2	1	1
Тема 2. Кто умён - тот силён!		10	5	5
4	Развиваем свои способности	2	1	1
5	Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же?	2	1	1
6	Творчество - уникальная человеческая способность	2	1	1
7	Движение к достижениям	2	1	1
8	Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	2	1	1
Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде		7	3	4
9	Наша сила в витаминах	2	1	1
10	Каждому нужен и обед и ужин	2	1	1
11	Секреты здорового питания	3	1	2

Тема 4. В здоровом теле - здоровый дух		11	5	6
12	Развиваем основные физические качества	2	1	1
13	Осанка	2	1	1
14	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	2	1	1
15	Закаляй своё тело с пользой для дела	3	1	2
16	Готовимся сдавать ГТО	2	1	1

Примерное тематическое планирование курса «Здорово быть здоровым» для 7-9 классов Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 51 час за 3 года обучения: по 17 ч в 7, 8, 9 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что **в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме.** Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		51	20	31
Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож		11	5	6
1	Знакомство с собой	1	1	1

2	Встречают по одежке	2		1
3	Три правила красоты	2	1	1
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	2	1	1
5	Мы такие разные, и всё же	2	1	1
6	Как управлять эмоциями	2	1	1
Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к		10	4	6

лицу				
7	Выбираем профессию	3	1	2
8	Создаем портфолио	2	1	1
9	Правильная мотивация - залог успеха	2	1	1
10	Как подготовиться к ОГЭ	3	1	2
Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь		15	5	10
11	На что расходуется наша энергия	1	1	1
12	Восполняем энергозатраты	2		1
13	Значение воды для нашего организма	3	1	2
14	Выстраиваем гармоничный рацион питания	3	1	2
15	Выбираем свежие и полезные продукты	3	1	2
16	Правила здорового питания	3	1	2
Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр		15	3	12
17	Развиваем основные физические качества	5	1	4
18	Спорт в нашем городе	5	1	4
19	Готовимся сдавать ГТО	5	1	4

Примерное тематическое планирование программы «Здорово быть здоровым» для 10-11 классов

Примерное тематическое планирование для уровня среднего (полного) общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часа на 2 года обучения: по 17 ч в 10, 11 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме. Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		34	13	21
Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое		6	3	3
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	2	1	1
2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	1	1
3	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	1	1
Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет		4	2	2
4	Профориентация и выбор профессии	2	1	1

5	Как подготовиться к ЕГЭ	2	1	1
Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой		13	4	9
6	Энергия и энергозатраты	1	1	1
7	Масса тела и калорийность рациона	3		2
8	Физическая нагрузка	2	1	1
9	Водный режим	3	1	2
10	Правила здорового питания	3	1	2
11	Вкусное и полезное меню на неделю	1		1
Тема 4. В здоровом теле - здоровый дух		11	4	7
12	Возможности вашего организма	2	1	1
13	Спорт и жизнь	1		1
14	Питание и спортивный результат	3	1	2
15	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	2	1	1
16	Опасности малоподвижного образа жизни	2	1	1
17	Готовимся сдавать ГТО	1		1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»
<http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» www.redcross.ru