

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ Одинцовская гимназия № 14**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

Бушуева В.А.  
Протокол №1 от  
«29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора о УВР

Булатова Е.Ю.  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Канарский И.Ю.  
Приказ № 234 от  
«31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности**

для обучающихся 8 классов

«Здорово быть здоровым»

Составила: Старкова М.А.

учитель ОБЖ

**Одинцово, 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

Данный курс расширяет биологические знания и знакомит учащихся

Последовательность тем программы обусловлена логикой развития основных биологических понятий и способствует формированию научного мировоззрения и развитию глубокого понимания биосоциальной сущности человека в системе живого и неживого на Земле:

1. «Здоровье в системе человек-природа».
2. «Здоровье в системе человек - абиотические факторы».
3. «Здоровье в системе человек - биотические факторы».
4. «Здоровье в системе человек - антропогенные факторы».

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, растений и животных, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

Предусмотрено также усиление гуманистических и нравственных аспектов знания о человеке и отношение к человеку как личности.

Формирует навыки выполнения практических работ, закладывает основы формирования межпредметных связей.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

**Цель:** выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

#### **Задачи:**

обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;

развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;

адаптация их к жизни в обществе;

сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;

организация содержательного досуга;

формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Концептуальной основой внеурочного курса «Быть здоровым - здорово» являются идеи:

- преемственности обучения биологии в основной школе;
- интеграции учебных предметов (экология, биология, география, физика, химия, краеведение и др.);
- гуманизации образования;
- соответствия содержания образования возрастным закономерностям развития школьников;
- личностной ориентации содержания образования;

- деятельностного характера образования и направленности содержания на формирование общих учебных умений, обобщённых способов учебной, познавательной, практической, творческой деятельности;

- формирование у учащихся готовности использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности (универсальные учебные действия) в реальной жизни для решения практических задач в общении, познавательной деятельности.

Эти идеи являются базовыми при определении структуры, целей и задач данного внеурочного курса.

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Для изучения курса «Быть здоровым - здорово» рекомендуется использовать часы внеурочной деятельности.

Курс «Быть здоровым - здорово» рассчитан на 34 часа (1 час в неделю).

Возраст учащихся: 14-15 лет.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

### **Введение (1 час)**

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

Здоровый образ жизни.

Раскрыть понятие “здорового образа жизни», его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

### **Тема 1. «Здоровье в системе «человек-природа». (7 часов)**

#### **1.1. ЗОЖ и долголетие. (1 час)**

Средняя продолжительность жизни, появились новые области знаний: валеология, геронтология. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.

#### *Практическая работа 1.*

Просмотр и обсуждение: фильм «Секретные материалы: Ключи от долголетия» (2014)

Обсуждение вопроса: «Почему черепаха живет 300 лет, а амeba полчаса?»

#### **1.2. Здоровье и погода. (2 часа)**

Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Что происходит при снижении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит при повышении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит с организмом, когда влажность воздуха понижается или повышается. Рекомендации. Как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека. Рекомендации. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека.

Как одеться по погоде? Определение реальной температуры на улице. Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости».

#### *Практическая работа 2.*

Просмотр и обсуждение мультфильма «Где рождается погода».

### *Практическая работа 3.*

Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.

#### **1.3. Режим «труд-отдых» и здоровье. (2 часа)**

Режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха.

#### *Практическая работа 4.*

Разработка собственного режима дня (мини-проект)

#### **1.4 Питание и здоровье. (2 часа)**

Понятие о правильном питании. Химический состав пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи. .

#### *Практическая работа 5.*

Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).

#### **Формы организации работы:**

Внеурочная форма;

Организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;

Консультации;

Индивидуальная работа;

Групповая и коллективная работа;

Самостоятельная работа;

Практическая творческая работа;

Проектная работа (мини-проект);

Презентация.

## **Тема 2. «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» (5 часов) 2.1. Воздух и здоровье. (1 час)**

Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO<sub>2</sub>, O<sub>2</sub>. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

#### *Практическая работа 6.*

Диспут по теме «Жить в городе лучше, чем в деревне».

#### **2.2. Вода и здоровье. (2 часа)**

Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

#### *Практическая работа 7.*

Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.

#### **2.3. Биоритмы и здоровье. (2 часа)**

Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними.

#### *Практическая работа 8.*

Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.

*Практическая работа 9.*

Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

*Формы организации работы:*

Внеурочная форма;

Организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;

Консультации;

Индивидуальная работа;

Групповая и коллективная работа;

Самостоятельная работа;

Практическая творческая работа;

Проектная работа (мини-проект);

Презентация.

### **Тема 3. «Здоровье в системе «человек – биотические факторы». (7 часов)**

#### ***3.1. Бактерии, вирусы и человек. (2 часа)***

Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Как протекает заболевание, вызванное бактерией. Как организм борется с бактерией. Антибиотики.

Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека. Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение. Как отличить заболевание от бактерии или от вируса.

*Практическая работа 10.*

Приготовление питательной среды и выращивание культуры картофельной палочки.

#### ***3.2. Растения и человек. (3 часа)***

Космическая роль растений. Лекарственные растения. Ядовитые растения. Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против». Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.

*Практическая работа 11.*

Подготовка «стоячего водоёма». Рассмотрение под микроскопом капельки воды из препарата. Обсуждение увиденных организмов. Анализ растений в школе: подсчёт и определение растения, выявление ядовитых растений. Формулировка «полезных» растений для школы.

*Практическая работа 12.*

Рассмотрение под микроскопом капельки воды из препарата «стоячего водоёма».

*Практическая работа 13.*

Анализ растений в школе.

#### ***3.3. Животные и человек. (2 часа)***

Животные – особенности. Полезные животные – их значение.

Животные-вредители, возбудители заболеваний. Профилактика.

Животные в рационе питания в странах Мира.

Домашние животные. Зоотерапия.

*Практическая работа 14.*

Ролевая игра «Что для своей деятельности человек позаимствовал у животных?»

*Формы организации работы:*

внеурочная форма;

организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;

консультации; индивидуальная работа;

групповая и коллективная работа;  
самостоятельная работа;  
практическая творческая работа;  
проектная работа (мини-проект);  
презентация.

#### **Тема 4. «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы». (6 часов)**

##### **4.1. Понятие об антропогенных факторах. (2 часа)**

Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение. Шум. Радиация. Вторичная переработка материалов.

*Практическая работа 15.*

Решение познавательных задач.

##### **4.2. Глобальные проблемы человечества. (2 часа)**

Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем. Пути решения проблем.

Проблема глобальных климатических изменений. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия. Рост населения. Ресурсный кризис. Терроризм. Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения.

*Практическая работа 16.*

Защита социального проекта (мероприятия) для решения любой экологической глобальной проблемы, для привлечения внимания общества к определённым проблемам. Решения глобальной проблемы (мини-проект)

##### **4.3. Коэволюция и человек. (2 часа)**

Коэволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. Изменения, затрагивающие какие-либо признаки особей одного вида, приводят к изменениям у другого или других видов.

*Формы организации работы:*

внеурочная форма;  
организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;  
консультации;  
индивидуальная работа;  
групповая и коллективная работа;  
самостоятельная работа;  
практическая творческая работа;  
проектная работа (мини-проект);  
презентация.

#### **Тема 5. Защита мини-проектов «Программа моего здоровья». (2 часа)**

*Практическая работа 17.*

Программа моего здоровья (мини-проект)

*Формы организации работы:*

Внеурочная форма;  
Организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;  
Консультации;  
Индивидуальная работа;  
Групповая и коллективная работа;

Самостоятельная работа;  
Практическая творческая работа;  
Проектная работа (мини-проект);  
Презентация.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

*Способы проверки планируемых результатов:*

Конкурс для учащихся на составление собственной программы здоровья.

Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и другим вредным привычек.

Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».

Тестирование

Проектная деятельность.

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

***Личностные результаты:***

Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека.

Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

***Метапредметные результаты:***

Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

***Регулятивные***

Определять и формулировать цель деятельности.

Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы.

Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по плану.

Давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

***Познавательные***

Делать предварительный отбор источников информации:

Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем)

### ***Коммуникативные***

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### ***Предметные результаты:***

Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

Влияние факторов риска на здоровье человека;

Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;

Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;

Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

Планируемые результаты реализации программы курса ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов:

Результаты первого уровня (осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

*Ученик научится:*

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

*Ученик научится:*

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать “полезные” и “вредные” продукты;  
Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;  
Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;  
Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

*Ученик научится:*

Применять коммуникативные и презентационные навыки;  
Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;  
Оказывать первую медицинскую помощь  
Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  
Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и

видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Введение	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
1	«Здоровье в системе «человек-природа»	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
2	Здоровье в системе «человек- абиотические факторы»	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
3	Здоровье в системе «человек – биотические факторы	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
4	Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
5	Защита мини-проектов «Программа моего здоровья»	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 «Б» учитель Пономарь Л.А.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Введение. Здоровый образ жизни	1			06.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
2	Календарный и биологический возраст. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.	1			13.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
3	Влияние погоды на самочувствие человека	1		1	20.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
4	Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости»	1			27.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
5	Режим дня.	1		1	04.10.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
6	Биологические ритмы.	1			18.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
7	Правильное питание. Химический состав пищи. Энергетическая ценность пищи.	1			25.10.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
8	Решение задач. Составление	1		1	01.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>

	индивидуального рациона питания					
9	Загрязнение воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие.	1			08.11.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
10	Заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	1			15.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
11	Питьевая вода.	1			29.11.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
12	Основные источники загрязнения питьевой воды.	1			06.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
13	Понятие биоритма.	1			13.12.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
14	Работоспособность и биоритм.	1		1	20.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
15	Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Антибиотики.	1			27.12.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
16	Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека.	1		1	10.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
17	Космическая роль растений.	1			17.01.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
18	Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против».	1			24.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
19	Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.	1			31.01.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
20	Животные – особенности строения и процессов жизнедеятельности. Значение	1			07.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>

	животных для человека.					
21	Животные в рационе питания в странах Мира. Домашние животные. Зоотерапия.	1			14.02.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
22	Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение биосферы. (Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение.	1			28.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
23	Шум. Радиация). Вторичная переработка материалов.	1			06.03.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
24	Решение познавательных задач.	1		1	13.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
25	Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем.	1			20.03.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
26	Пути решения проблем.	1		1	27.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
27	Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения.	1			03.04.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
28	Решение задач.	1		1	17.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
29	Коэволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме.	1			24.04.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
30	Решение задач.	1		1	08.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
31	Программа моего здоровья	1			15.05.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>

32	Программа моего здоровья	1		1	22.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
33	Защита мини-проект «Программа моего здоровья»	1			29.05.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
34	Защита мини-проект «Программа моего здоровья»	1		1	05.06.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
	Итого	34	0	11		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 «В» учитель Старкова М.А.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Введение. Здоровый образ жизни	1			05.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
2	Календарный и биологический возраст. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.	1			12.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
3	Влияние погоды на самочувствие человека	1		1	19.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
4	Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости»	1			26.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
5	Режим дня.	1		1	03.10.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
6	Биологические ритмы.	1			17.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
7	Правильное питание. Химический состав пищи. Энергетическая ценность пищи.	1			24.10.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
8	Решение задач. Составление	1		1	31.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>

	индивидуального рациона питания					
9	Загрязнение воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие.	1			07.11.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
10	Заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	1			14.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
11	Питьевая вода.	1			28.11.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
12	Основные источники загрязнения питьевой воды.	1			05.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
13	Понятие биоритма.	1			12.12.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
14	Работоспособность и биоритм.	1		1	19.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
15	Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Антибиотики.	1			26.12.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
16	Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека.	1		1	09.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
17	Космическая роль растений.	1			16.01.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
18	Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против».	1			23.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
19	Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.	1			30.01.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
20	Животные – особенности строения и процессов жизнедеятельности. Значение	1			06.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>

	животных для человека.					
21	Животные в рационе питания в странах Мира. Домашние животные. Зоотерапия.	1			13.02.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
22	Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение биосферы. (Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение.	1			27.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
23	Шум. Радиация). Вторичная переработка материалов.	1			05.03.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
24	Решение познавательных задач.	1		1	12.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
25	Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем.	1			19.03.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
26	Пути решения проблем.	1		1	26.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
27	Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения.	1			02.04.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
28	Решение задач.	1		1	16.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
29	Коэволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме.	1			23.04.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
30	Решение задач.	1		1	07.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
31	Программа моего здоровья	1			14.05.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>

32	Программа моего здоровья	1		1	21.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
33	Защита мини-проект «Программа моего здоровья»	1			28.05.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
34	Защита мини-проект «Программа моего здоровья»	1		1	04.06.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
	Итого	34	0	11		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 «Г» учитель Кузнецова Л.А.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Введение. Здоровый образ жизни	1			07.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
2	Календарный и биологический возраст. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.	1			14.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
3	Влияние погоды на самочувствие человека	1		1	21.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
4	Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости»	1			28.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
5	Режим дня.	1		1	05.10.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
6	Биологические ритмы.	1			19.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
7	Правильное питание. Химический состав пищи. Энергетическая ценность пищи.	1			26.10.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
8	Решение задач. Составление	1		1	02.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>

	индивидуального рациона питания					
9	Загрязнение воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие.	1			09.11.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
10	Заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	1			16.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
11	Питьевая вода.	1			30.11.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
12	Основные источники загрязнения питьевой воды.	1			07.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
13	Понятие биоритма.	1			14.12.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
14	Работоспособность и биоритм.	1		1	21.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
15	Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Антибиотики.	1			28.12.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
16	Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека.	1		1	11.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
17	Космическая роль растений.	1			18.01.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
18	Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против».	1			25.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
19	Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.	1			01.02.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
20	Животные – особенности строения и процессов жизнедеятельности. Значение	1			08.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>

	животных для человека.					
21	Животные в рационе питания в странах Мира. Домашние животные. Зоотерапия.	1			15.02.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
22	Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение биосферы. (Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение.	1			29.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
23	Шум. Радиация). Вторичная переработка материалов.	1			07.03.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
24	Решение познавательных задач.	1		1	14.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
25	Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем.	1			21.03.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
26	Пути решения проблем.	1		1	28.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
27	Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения.	1			04.04.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
28	Решение задач.	1		1	18.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
29	Коэволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме.	1			25.04.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
30	Решение задач.	1		1	02.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
31	Программа моего здоровья	1			16.05.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>

32	Программа моего здоровья	1		1	23.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
33	Защита мини-проект «Программа моего здоровья»	1			30.05.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
34	Защита мини-проект «Программа моего здоровья»	1		1	06.06.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
	Итого	34	0	11		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 «Д» учитель Барина Т.Н.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Введение. Здоровый образ жизни	1			01.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
2	Календарный и биологический возраст. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.	1			08.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
3	Влияние погоды на самочувствие человека	1		1	15.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a> <a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
4	Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости»	1			22.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
5	Режим дня.	1		1	29.09.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
6	Биологические ритмы.	1			06.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
7	Правильное питание. Химический состав пищи. Энергетическая ценность пищи.	1			20.10.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
8	Решение задач. Составление	1		1	27.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>

	индивидуального рациона питания					
9	Загрязнение воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие.	1			03.11.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
10	Заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	1			10.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
11	Питьевая вода.	1			17.11.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
12	Основные источники загрязнения питьевой воды.	1			01.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
13	Понятие биоритма.	1			08.12.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
14	Работоспособность и биоритм.	1		1	15.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
15	Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Антибиотики.	1			22.12.2023	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
16	Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека.	1		1	29.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
17	Космическая роль растений.	1			12.01.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
18	Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против».	1			19.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
19	Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.	1			26.01.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
20	Животные – особенности строения и процессов жизнедеятельности. Значение	1			02.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>

	животных для человека.					
21	Животные в рационе питания в странах Мира. Домашние животные. Зоотерапия.	1			09.02.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
22	Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение биосферы. (Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение.	1			16.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
23	Шум. Радиация). Вторичная переработка материалов.	1			01.03.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
24	Решение познавательных задач.	1		1	15.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
25	Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем.	1			22.03.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
26	Пути решения проблем.	1		1	29.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
27	Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения.	1			05.04.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
28	Решение задач.	1		1	19.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
29	Коэволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме.	1			26.04.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
30	Решение задач.	1		1	03.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
31	Программа моего здоровья	1			17.05.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>

32	Программа моего здоровья	1		1	24.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
33	Защита мини-проект «Программа моего здоровья»	1			31.05.2024	<a href="https://my.1september.ru/book">https://my.1september.ru/book</a>
34	Защита мини-проект «Программа моего здоровья»	1		1	07.06.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/8/">https://resh.edu.ru/subject/23/8/</a>
	Итого	34	0	11		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Технические средства обучения.

Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога (СПАК):

1. персональный компьютер;
2. интерактивная доска;
3. мультимедийный проектор;
4. колонки.

Наглядные пособия по курсу.

ЭОРы по темам курса;

инструкционные карты для выполнения всех практических заданий курса;

раздаточный материал для освоения разделов курса.

Занятия проводятся в кабинете биологии, снабженном мойкой с холодной водой, аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Оптические приборы - микроскопы, лупы

Средства на печатной основе (демонстрационные печатные таблицы, дидактический материал);

### **Литература**

1. Стандарты второго поколения. Примерные программы внеурочной деятельности. Просвещение», 2011
2. Для реализации целей и задач по внеурочной деятельности данной программы используется УМК по биологии И.Н. Пономаревой
3. Учебник «Биология» для 8 класса общеобразовательной школы. Авт. коллектив: И. Н. Пономарева Издательство «Вентана –Граф», 2014год
4. Книга для учителя «Биология. Живой организм»/сост. И.В. Морзунова.- М.: Дрофа, 2010.
5. Лабораторные работы, задания для самостоятельных наблюдений – авторы И.А. Акперова, Н.Б. Сысолятина, Н.И. Сонин. - М.: Дрофа, 2010.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Батищева Н. М. Внеклассное мероприятие «Мы за здоровый образ жизни» [Электронный ресурс] / Н. М. Батищева // Завуч начальной школы. – 2017. - № 3. – С. 103-107. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
2. Борисова С. Н. «Путешествие по королевству "Будь здоров"». Внеклассное мероприятие для учащихся начальной школы [Электронный ресурс] / С. Н. Борисова // Завуч начальной школы. – 2012. - № 7. – С. 13-16. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

3. Вайнер Э. Простуда : причины, опасность, профилактика [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Эдуард Вайнер – М. : Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 25). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2465>
4. Вайнер Э. Специальная медицинская группа в школе : методическое пособие для преподавателей физической культуры [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Эдуард Вайнер – М. : Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 28). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2468>
5. Григорьева Т. Физкультминутки на логопедических занятиях в школе [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Татьяна Григорьева. – М. : Чистые пруды, 2010. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 32). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2472>
7. Гуляева О. Дыхательная гимнастика : методическое пособие [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / О. Гуляева, А. Чеботарев. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 3 (15)). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2456>