

Образовательная программа по спортивно-оздоровительному воспитанию

*Учитель начальных классов
МБОУ СОШ №3 Белова О.В.*

Пояснительная записка.

Низкий уровень культуры здоровья населения привел к необходимости включения в учебно-воспитательный процесс предмета, способного утвердить основы здорового образа жизни через понимание здоровья как важнейшего личного и социального достояния. Предлагаемая программа - это попытка создать единый «человекоцентрический» предмет, который служит самопознанию, самопринятию и самоуважению. Только знания своих собственных сильных и слабых сторон заставляет признать сильные и слабые стороны другого. Эта программа дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих здоровья.

Программа рассчитана на учащихся младших классов . Всего на изучение программы отводится по 32 часа в каждом классе. Структура программы имеет «горизонтальный» принцип, т.е. обучение предлагается проводить по идентичным направлениям (блокам), каждое из которых, основываясь на знаниях и умениях, полученных на предыдущих этапах обучения, расширяет объем теоретических сведений и сложность практических навыков.

Программа включает в себя четыре раздела, которые основаны на определении здоровья, данного Всемирной Организацией здравоохранения, как «состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

1 раздел программы. «Я смотрю на себя, я слушаю себя».

В этой части программы мы обращаем внимание детей на состояние общего душевного комфорта, воспитываем систему ценностей, установок, мотивов поведения человека в обществе. Тематика уроков в этом разделе направлена на то, что учащиеся должны получить следующие знания, умения и навыки:

- 1.познакомиться с частями своего тела и их функциями;
- 2.уметь выразить словами свои чувства, испытываемые при общении с другими людьми, природой;
- 3.уметь выразить словами свое настроение, доброжелательно относиться к людям, к членам семьи;
- 4.соблюдать социальные нормы поведения;
- 5.уметь позитивно относиться к самому себе и создавать свой положительный образ.

II раздел программы. «Я учусь творить свое здоровье».

Здесь мы говорим о физическом здоровье, т.е. изучаем текущее состояние органов и систем органов, а также их рост и развитие. Тематика данных уроков предусматривает у учащихся следующие знания, умения и навыки:

1. знать элементарное строение органов и систем, их значение в жизни человека;
2. соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила;
3. знать и уметь выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, для улучшения кровообращения.

Учитывая экологическую обстановку **III раздел программы. «Экология и здоровье».** на современном этапе, нельзя не говорить детям о том, какое значение экология имеет для нашего здоровья. На этих уроках учащиеся узнают о том, что человек - часть природы и, охраняя природу, он охраняет свое здоровье.

IV раздел программы. «Здоровый образ жизни».

Дети должны не только знать о вреде курения, алкоголя и наркотиков, но и уметь сопротивляться давлению, уметь сказать «нет», осознать пагубность этих наркотических веществ. Одним из главных требований к изучению этого раздела программы выступает: максимальное исключение возможности обратного эффекта - «повышенного интереса», т.е. сообщаемая информация не должна вызывать «поисковой активности» ребенка, желания на собственном опыте проверить достоверность фактов. Содержание программы отвечает требованиям федеральной программы «Здоровье», но некоторые разделы рассмотрены более глубоко. Выбор тем, изучаемых наиболее подробно, достаточно обоснован. Целый ряд заболеваний школьников обусловлен влиянием факторов внутришкольной среды, способствующих росту таких патологий как нарушение осанки, болезни органов зрения, сколиоз, психические расстройства и др.

На фоне негативных изменений экологической обстановки в программу включен блок «Экология и здоровье», который побуждает учащихся к решению продуктивных преобразовательных задач по отношению к природной реальности.

Главная цель программы — научить школьников вести здоровый образ жизни с учетом индивидуальности каждого.

Исходя из главной цели, были сформированы и **задачи программы:**

1. Научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира.
2. Дать знания о собственном здоровье и факторах, влияющих на состояние здоровья.
3. Научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье.
4. Формировать важнейшие социальные навыки, способствующие социальной адаптации, а также профилактика вредных привычек.
5. Побуждать учащихся к сознательному выбору форм поведения, способствующих наиболее эффективному самосовершенствованию.

На каждом уроке необходимо использовать деятельный подход в обучении, который побуждает обучаемых принимать на себя ответственность за знания. Среди многообразия методов обучения данному предмету можно выделить девять основных: дискуссионный метод, рассказ, наглядность, эксперимент, экскурсия, услуги, ролевая игра и драма, сочинение стихов и песен, игры. При реализации данной программы мы

отказались от запугивания: «Не делай этого, а то заболеешь или умрешь». Такой подход, по данным психологов, низкоэффективен, информация быстро забывается.

1 КЛАСС /1-4/ (32ч.)

ВВЕДЕНИЕ /2 ч. /

Что значит быть здоровым? Что значит быть больным? Что такое болезнь? Отчего возникают болезни? Что нужно знать и уметь, чтобы не болеть?

Я СМОТРЮ НА СЕБЯ, Я СЛУШАЮ СЕБЯ /6ч./

Я познаю себя. Диагностика состояния здоровья.

Я и мое тело: из чего я сделан / общее представление о строении человека / Что я в себе вижу? / Мой рост, телосложение/ мой пол, цвет волос и глаз и другие внешние данные / Я и моя душа : что я в себе слышу? Что я о себе думаю?

Я и мир. Мир вокруг меня, из чего он состоит? Мир природы и мир людей? Для чего они мне нужны, для чего им нужен я и мой класс. Зачем мы вместе? Мы все похожие и все разные. О чем думают девочки? Чем увлекаются? В какие игры играют? Что любят мальчики? О чем мечтают? Почему в свои игры не принимают девочек? Что нужно делать, чтобы тебя понимали другие люди?

Я и моя школа. Я знаю директора, учителей, техническую служащую, медицинскую сестру, как их зовут. Я здороваюсь с ними и благодарю за заботу обо мне.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: разучивание и организация совместных игр для мальчиков и девочек.

Я УЧУСЬ ТВОРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ / 17 ч. /

Режим дня и его основные компоненты. Зачем мне нужен режим дня? Как и когда я делаю домашнюю работу? Как я отдыхаю? Зачем мне нужен отдых? Чем я занимаюсь в свободное время? Сон - это отдых для моего организма. Сколько надо спать? Нужен ли дневной сон? Как правильно спать? Какой должна быть постель?

Я и моя осанка. Где у человека позвоночник и зачем он нужен? Что заставляет его сгибаться и разгибаться? Как следить за своей осанкой?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: Разучивание комплекса лечебной гимнастики на сохранение - осанки и укрепление мышц.

Глаз - орган зрения. " Путешествие " в Глазград. Как беречь зрение? Правила просмотра телевизора. Почему болят глаза?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: оценка остроты зрения у учащихся в медицинском кабинете, разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.

Мое дыхание. Зачем мы дышим? Чем мы дышим? " Путешествие " в нас». Для чего человеку нужен воздух?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: Разучивание комплекса упражнений дыхательной гимнастики.

Как уберечься от простуды? " Путешествие в Королевство Простуды". Польза прививок. Как защитить себя и других от воздушно – капельных микробов?

Как дышит кожа? Умывание и купание. Как умываются и купаются птицы и животные?

Мое питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? Что можно есть в сыром виде, а что в вареном, жареном, соленом? Как правильно хранить продукты питания? Правила приема пищи.

«Мятное королевство». Для чего человеку нужны зубы? Как они устроены? Как нужно ухаживать за зубами? Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.

Для чего нужна кровь? Из чего она состоит? Где располагается «Фабрика» крови?

ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ /3ч./

Человек и окружающая природа. Как деятельность людей влияет на природу. Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей.

Купание в открытых водоемах.

Воздушные и солнечные ванны. Закаляйся, если хочешь быть здоров!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ /3ч./

Культура моей страны и Я. Я - неповторимый человек. Множество решений. Решения и здоровье.

Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!

Лекарства. Нужные и ненужные тебе лекарства.

ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ /1ч/

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу первого года обучения:

- знать части своего тела и их функции;
- уметь выразить словами свои чувства, испытываемые при общении с другими людьми, природой;
- формировать навыки общения, взаимодействия и поддержки;
- знать свой режим дня, усвоить на практике способы активного отдыха;
- знать гигиенические требования к организации сна;
- знать, что такое осанка и почему ее нужно сохранять;
- уметь следить за сохранением осанки;
- усвоить правила сохранности зрения и выполнять их на практике;
- уметь выполнять под контролем учителя гимнастику для глаз;
- усвоить необходимость выполнения гигиенических процедур;
- иметь представление об этапах пищеварения;
- знать правила хранения продуктов питания и уметь выполнять правила поведения за столом во время еды;
- усвоить правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щеткой;
- знать, для чего нужна человеку кровь;
- знать, что человек - часть природы и, охраняя природу, он охраняет свое здоровье;
- уметь на практике противостоять вредным и опасным привычкам;
- уметь защитить себя от воздушно — капельных инфекций и знать правила закаливания.

2 КЛАСС /1-4/ (32ч.)

ВВЕДЕНИЕ /2ч./

Знакомство с пирамидой здоровья. Что нарушает здоровье и что его укрепляет. Твори свое здоровье сам. Думай о хорошем, делай только хорошее. **Диагностика своего здоровья.**

Я СМОТРЮ НА СЕБЯ, Я СЛУШАЮ СЕБЯ. /6ч./

Я познаю себя. Я наблюдаю, что во мне и со мной происходит. От чего портится настроение, почему болит голова. Я учусь словами выразить свое настроение, мимикой, жестами выразить свои эмоции чувства, испытываемые при различных действиях.

Все люди разные и уникальные Я умею делать одно, другие дети сильны в другом. Я нужен окружающим, а они нужны мне. Я учусь бережно обращаться со словами. Словом можно обидеть человека, а можно его подбодрить. Я строю свои отношения с людьми по принципу четырех «П»: Принимать. Понимать. Поддерживать. Прощать.

Я и моя семья. Как появилась моя семья? Моя родословная. Зачем мы вместе? Что для меня мои близкие? В нашей семье есть традиции. Что такое традиции и для чего они нужны в семье? Какие обязанности у каждого члена семьи?

Мой дом. Что я называю моим домом? Люблю ли я мой дом? За что? Любят ли бывать в моем доме мои друзья? Любят ли родители моих друзей? Цветы в нашем доме. Животные в нашем доме. Моя комната.

я учусь творить свое здоровье. /17ч./

Мой режим дня в 3 классе. Как я чередую труд и отдых. Мой режим в выходные дни. Зачем мне нужно соблюдать режим дня? Сон - это отдых. Сколько нужно спать?

Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. Отчего зависит осанка? Мне нравится быть стройным.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: Разучивание физкультпауз и комплекса упражнений для укрепления мышц.

«Глаза - окна души». Как можно читать по глазам о настроении человека. Какие правила нужно соблюдать, чтобы уберечь глаза? Какие враги есть у глаз?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: Разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз и упражнений на развитие зрительной памяти

Мое дыхание. « Путешествие в легкие». Для чего нужен воздух? Виноградное дерево с поющим корнем - это легкие. Воздушный и пищевой «тоннели».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: Самомассаж шеи: поглаживание, растирание, похлопывание. Гимнастика для горла.

Как победить простуду? Почему простуде подвержены органы дыхания? Как следует заботиться о горле и легких?

Как побороть страх? Когда я чего-то боюсь? Почему это плохо для моего здоровья? Что меня отвлекает от страха?

Мое питание. Как путешествует пища? Питательные вещества и их значение для роста и развития. Производство, хранение и распространение продуктов питания.

Как ухаживать за зубами. Зубы хотят есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Строение зубов. Кариес.

Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Враги и защитники. Почему кровь красная?

ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ /3ч./

Человек и природа - единое целое. Лес - это здоровье. Зимние игры на свежем воздухе. Катание на лыжах и коньках. Воздушные и солнечные ванны.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. /3ч./

Мой характер. Учусь настаивать на своем. Я становлюсь увереннее. Когда на меня оказывают давление. Мои права и обязанности.

Вредные привычки. Курение вредно для моего здоровья. Курение и спорт несовместимы.

О лекарствах зеленой аптеки.

ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ /1ч./

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу второго года обучения:

- уметь выразить словами свое настроение, доброжелательно относиться к людям, радоваться успехам других людей;
- соблюдать социальные нормы поведения;
- уметь выполнять комплекс физических упражнений для сохранения осанки;
- уметь самостоятельно выполнять гимнастику для глаз;
- знать, как воздух попадает в легкие и, что с ним происходит;
- уметь защитить себя от простуды;
- уметь бороться со своими страхами;
- знать этапы пищеварения и классификацию продуктов питания;
- уметь обезопасить себя от пищевых отравлений;
- получить знания о естественной смене зубов;
- уметь выполнять правила гигиены полости рта;
- знать, как работает сердце;
- уметь выполнять комплекс физических упражнений для улучшения кровообращения;
- уметь выполнять гигиенические правила по уходу за кожей;
- уметь организовать зимние игры и уметь оказать первую помощь при переохлаждении и обморожении;
- уметь оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе;
- воспитывать в себе отрицательное отношение к вредным привычкам;
- получить знания о лекарствах зеленой аптечки.

3 КЛАСС (32ч.)

ВВЕДЕНИЕ/2ч./

Человек и его здоровье. Откуда берутся болезни? Знаешь ли ты себя? Прислушивайся к своему организму, чтобы помочь ему ритмично работать. **Диагностика здоровья.**

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: Как изменяется пульс у человека в разном состоянии?

Я СМОТРЮ НА СЕБЯ, Я СЛУШАЮ СЕБЯ /7ч./

Я познаю себя. Я слушаю себя, я учусь регулировать свои эмоции. Каждый человек имеет право на свою жизнь. Отрицательные и положительные эмоции в моей жизни. Как выразить их при помощи мимики, жестов, слов, позы.

Мы все похожие и разные. Вкусы у людей разные, это их не разъединяет. Как хорошо жить в таком «разноцветном мире»! Как стать самим собой.

Человек в мире людей. Я учусь сопереживать. Я радуюсь успехам товарищей и сочувствую их неприятностям.

«Семейный альбом». Что значит слово «Семь - Я»? Мои мама и папа, что я знаю о них? Мои бабушка и дедушка, что я знаю о них? Душевный человек. Кто это? Какими качествами он должен обладать.

Традиции моего народа. Культура славянских народов. Традиционное питание.

Память. Какая бывает память? Как заучивать стихотворение.

Я УЧУСЬ ТВОРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ . /16 ч. /

Режим дня. Самоконтроль в регулировании режима труда и отдыха, Как разнообразить активный отдых во время перерывов в занятиях. Составление индивидуального режима дня.

Движение - это жизнь. Подвижные игры в разное время года. Спорт и его разнообразие. Туризм - как форма двигательной активности.

Плоскостопие. Отчего оно возникает. Упражнения по профилактике плоскостопия.

Береги глаз, как алмаз. Гигиенические правила сохранения зрения. Дефекты зрения: близорукость и дальнозоркость. Гимнастика для глаз .

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: Контроль остроты зрения у учащихся. Сравнительный анализ с результатом 3 класса.

Мое дыхание. Как путешествует воздух. Самоочищение дыхательного пути. Роль комнатных растений. Что такое обоняние? Роль запахов в нашей жизни. Какие чувства вызывают запахи.

Профилактика гриппа и воздушно - капельных инфекций. Закаливание организма.

Мое питание. Питание и эмоциональное состояние Разнообразие продуктов. Пищеварение: как это происходит. Рацион и режим питания. Определение калорийности пищи. Роль питательных веществ на развитие организма.

В гостях у Остроzubа. Учащиеся должны знать строение зубов, какие продукты способствуют образованию кариеса, знать роль фтора в профилактике кариеса, уметь осознанно соблюдать правила гигиены полости рта и регулярное посещение стоматолога.

Откуда берутся дети? Для чего нужен папа. Человек родился. Удивительные превращения.

Водно - солевой обмен. Сколько человеку нужно жидкости. Какого качества должна быть жидкость. Польза родниковой воды. Как улучшить качество водопроводной воды. Функции почек.

ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ./3ч./

Сотворение мира / по Библии/. Зеленая аптечка в нашем доме.

Охрана воды, воздуха, и здоровье человека.

Экологические прогнозы и человек, его здоровье.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ /3ч./

Привычки: полезные и вредные. Алкоголь в компании.

Учусь сопротивляться давлению. Учусь говорить «нет».

Сюрпризы моды.

ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ. /1ч./

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ К КОНЦУ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- уметь слушать свой организм;
- получить навыки определения пульса;
- знать об отрицательных и положительных эмоциях и их роли в нашей жизни;
- уметь регулировать свои эмоции;
- уметь позитивно относиться к себе и сопереживать другим;
- уметь регулировать труд и отдых;
- знать причины плоскостопия и уметь предупредить это заболевание;
- знать гигиенические правила сохранения зрения;
- знать, как происходит дыхание;
уметь дышать через нос;
- уметь выполнять комплекс дыхательной гимнастики под руководством учителя;
- знать роль закаливания и правила его выполнения;
- иметь собственную позицию в выборе питания и навыки осознанного соблюдения правил здорового питания;
- знать строение зубов и их классификацию;
- уметь осознанно выполнять правила гигиены полости рта;
- знать тайну зарождения новой жизни;
- знать роль воды в организме и правила гигиены её потребления;
- уметь осознанно охранять природу;
- иметь представление об экологической катастрофе и её влиянии на здоровье человека;
- уметь осознанно противостоять вредным привычкам и формировать у себя полезные привычки.

4 КЛАСС (32ч.)

Введение в курс (2 ч.)

Понятие о здоровье и факторах его нарушающих и укрепляющих. Общее понятие о профилактике болезней.

Различие понятий: здоровый образ жизни, здоровье, болезнь.

Практическая работа: «Анализ изменения основных антропометрических показателей за летний период. Анализ результатов».

Я СМОТРЮ НА СЕБЯ, Я СЛУШАЮ СЕБЯ (7 ч.)

Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. Здоровье семьи, здоровье одинокого человека.

Членство в семье. Семейные традиции. Взаимоотношения со сверстниками, родителями, учителями. Отношение к себе, к своему внутреннему миру.

Характер человека Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье человека.

Стресс и его воздействие на человеческий организм.

Я УЧУСЬ ТВОРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ (16ч.)

Режим дня. Его основные компоненты, обязательность их выполнения ежедневно в одно и то же время. Правила приготовления домашних заданий. Отдых. Гигиена физического труда: правила безопасности во время трудовой деятельности. Работоспособность и ее поддержание. Активный отдых.

Практическая работа: «Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями и условиям окружающей среды существования».

Опорно-двигательная система. Общие сведения о строении и функционировании опорно-двигательной системы. Возрастные особенности скелета и мышц, пропорции тела. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Практическая работа: Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, определение наличия плоскостопия.

Питание. Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Режим питания школьника. Питательные вещества. Полезные и вредные традиции питания. Способы хранения пищевых продуктов: замораживание, соление, засахаривание, высушивание. Профилактика заболеваний пищеварительной системы (гельминтоза, гастрит, язвенная болезнь). Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами. Кишечные инфекции.

Гигиена полости рта.

Органы дыхания и их гигиена. Дыхательная гимнастика. Заболевания дыхательной системы и их профилактика: простудно - инфекционные, туберкулез.

Кровь. Ее значение в организме. Характеристика пульса.

Практическая работа: Определение частоты пульса в. различных условиях.

Кожа. Роль в защите организма от воздействий внешней среды.
Практическая работа: Составление индивидуального комплекса закаливающих упражнений (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры)».

Гигиена кожи. Кожные образования (волосы и ногти). Родимые пятна, угри.

Зрение. Основные нарушения зрения (близорукость, дальнозоркость, косоглазие и их профилактика). Гимнастика для глаз.

Мы - разные. Особенности полового развития и взаимоотношения полов. Гигиена мальчиков и девочек в раннем подростковом возрасте.

ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ (3 Ч.)

Место и роль человека в природе. Воздух и здоровье человека. Солнце, воздух и вода - факторы здоровья.

Причины загрязнения воздуха. Температура и влажность воздуха в помещении. Значение проветривания и влажной уборки.

Погода и здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (3 Ч.)

Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество. Положительный образ Я.

Алкоголь и здоровье. Давление посторонних, влияние, ситуации.

Наркомания. Тренинг: как сказать «нет»? Предупреждение наркомании и токсикомании.

Народная медицина. Лекарственные растения. Медолечение.

Охрана и укрепление здоровья во время летних КАНИКУЛ (1 Ч.)

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ К КОНЦУ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- знать факторы, укрепляющие и нарушающие здоровье;
- уметь осознанно выполнять режим дня и знать правила приготовления Д/з;
- уметь выполнять правила безопасности во время трудовой деятельности;
- знать питательные вещества и их значение для здорового питания;
- уметь осознанно выполнять режим питания;
- соблюдать гигиенические правила хранения продуктов питания;
- знать состав крови и её значения;
- соблюдать гигиенические мероприятия по уходу за кожей и волосами;
- иметь представления о том, как рождается человек;
- уметь выполнять правила гигиены мальчиков и девочек;
- уметь владеть собой;
- иметь представление о внутренней культуре и уметь создавать свой положительный образ;
- знать пути выхода из стрессовых ситуаций;
- уметь соблюдать сезонные требования к одежде и обуви;
- осознанно выполнять тренинг: как сказать «нет».