*Программа «Здоровье школьников»*

Аналитическое обоснование программы

|  |  |
| --- | --- |
|    | **"У кого есть здоровье, у того есть надежда. У кого есть надежда, у того есть все."**Восточная мудрость |
| Состояние здоровья участников образовательного процесса рассматривается как один из важнейших показателей эффективности образовательной программы школы и непременный фактор получения качественного образования. Ясно каждому, что никакие инновации не помогут, если нет здоровья. Понимая это, в школе разработана комплексная программа **«Здоровье школьников»**. |

    Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей.
В 2011 году МБОУ  «Татарско-Сугутская СОШ приступила к реализации программы “Здоровье школьников”. Поводом для этого послужили результаты ежегодных профилактических осмотров  школьников, которые еще раз показали, что  школа  не относится к учреждению, укрепляющему здоровье детей. Скорее наоборот, по данным  школьной статистики, только чуть более 5% выпускников школу заканчивают абсолютно  здоровыми, остальные же в непроветриваемых, плохо освещенных  классных комнатах, кроме знаний, получают и “букет болезней” в придачу. Данные ежегодных профилактических осмотров обучающихся  свидетельствуют об уменьшении процента здоровых детей, а “школьная патология” в последние годы остается на прежнем уровне. Данные по МБОУ «Татарско-Сугутская СОШ»  за последние годы таковы:

*Динамика заболеваний до принятия программы “Здоровье школьников”*:

**2007          2008          2009**   **2010** **2011**

             1.   Нарушение остроты зрения                                       12,8%        13,9%         13,9%           13,9%        13,8%
             2.   Сколиозы                                                                       1,7%           1,6%            1,7%           2,1%          2,2%
             3.  Нарушение осанки                                                       10,8%         10,8%        1  2,6%          12,5%       12,7%
             4.    Заболевания органов пищеварения                            1,5%           1,8%            1,8%              2,7%         2,5%
             5.      Всего обучающихся                                                     206           210               203               197           185

Ситуация, связанная с состоянием здоровья детей, вызвала серьезную тревогу среди учителей школы. “Учебные болезни” обучающихся порождены синдромом согбенно-сидячей позы, которая сопровождает их ежедневно все 11 лет учебы, когда организм ребенка еще растет и формируется. И это действительно так, поскольку, во-первых, в школе ребенок проводит  около 70% своего времени, во-вторых, организм ребенка в данный период является наиболее чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов и, в третьих, эти воздействия длительны и систематичны.

Все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения.

Здоровье детей школьного возраста, как и других групп населения, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание. Проблема здоровья нации, ее генофонд и будущее в значительной мере определяется уровнем развития физкультуры и спорта.

      В. Очередном послании президента ЧР Игнатьева М.В. государственному совету ЧР было сказано, что проблема здоровья нации, её генофонда и будущее в значительной мере определяется уровнем развития физкультуры и спорта.

Школа не может остается в стороне, поэтому особое внимание педколлектив уделяет вопросам укрепления здоровья и физического развития учащихся.

В школе разработана программа «Здоровье школьников», которая основывается на

1.Конвенцию ООН о Правах Ребенка;

2.Конституции Российской Федерации, Чувашской Республики;

3. Законы Российской Федерации и Чувашской Республики «Об образовании»;

4. Национальную Доктрину образования Российской Федерации;

**Основные концептуальные положения Программы «Здоровье»:**

1. Программа призвана реализовать основные положения Декларации Прав Ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

2. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.

3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности школы, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

**Цели программы «Здоровье школьников».**

1.Формирование у школьников знаний о здоровом образе жизни и привитие навыков ответственного отношения к нему, профилактика вредных привычек, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

2. Продемонстрировать многогранную природу здоровья.

3. Содействовать сохранению здоровья каждого школьника.

4. Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.

5. Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

6. Создать методические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в школе, а также на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого школьника и работника школы.

7. Расширить и разнообразить взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

**Основные задачи и направления работы в школе по реализации программы «Здоровье школьников»**

1. Школа ставит перед собой следующие задачи:

- поиск здоровьесберегающих оптимальных режимов учебно-воспитательной работы;

- валеологический анализ уроков;

- разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствование здоровьесохраняющих технологий обучения и воспитания, адекватных возможностей детей;

- содействие гармоничному развитию детей путем профилактики и коррекции возможных отклонений физического состояния и здоровья на каждом возрастном этапе;

- обучение педагогов необходимыми знаниями в области здоровья;

- оказание педагогам конкретной помощи в изучении физиологических возможностей организма детей, определении уровня физического развития, соответствия биологического возраста паспортному, ведение наблюдений за ростом и развитием ребенка;

- пропаганда среди родителей, педагогов и детей основ здорового образа жизни.

***Направления деятельности коллектива школы по формированию здорового образа жизни и реализации программы “Здоровья школьников”.***
В результате проведенного опроса и анализа  работы школы  по формированию у учащихся ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни в работе педагогического коллектива нашей школы были выбраны следующие направления:

1. Организация сбалансированного питания обучающихся школы; создание программы “Питание школьников” с привлечением общественности,  Совета школы и родительского комитета; формирование у школьников основ знаний по рациональному питанию через систему  классных часов;
2. Улучшение условий обучения, материально-технической базы  в соответствии с требованиями СанПина;
3. Разработка и внедрение программы по физической культуре с оздоровительной направленностью; увеличение количества часов на уроки физической культуры;
4. Обеспечение качественного образования без ущерба для здоровья школьников;
5. Создание системы работы школы по формированию ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию личности;
6. Использование  учителями предметниками здоровьесберегающих  технологии при подготовке к учебным занятиям;
7. Разработка и внедрение программы “Лето и дети”.

**2. Основными видами деятельности по программе «Здоровье школьников» в школе являются диагностика, развитие, профилактика и коррекция, консультирование.**

**2.1. Диагностическая деятельность.**

Школа решает следующие конкретные диагностические задачи:

- диагностический мониторинг физического состояния, гармоничности развития, физической подготовленности и работоспособности детей, контроль за состоянием функций опорно-двигательного аппарата и органа зрения;

- диагностика готовности ребенка к поступлению в школу с выявлением степени морфофункциональной зрелости ребенка;

- диагностика состояния адаптационных механизмов, предупреждение психосоматической дезадаптации;

- контроль за сбалансированностью питания;

- мониторинг причин, влияющих на ухудшение состояния здоровья и нарушение гармоничности физического развития.

**2.2. Развивающая деятельность** ориентирована на оказание помощи педагогическому коллективу в осуществлении индивидуального подхода в обучении и воспитании детей, развитии их способностей и склонностей.

**2.3. Профилактическая и коррекционная деятельность** определяется необходимостью формирования у педагогов и детей потребности в знаниях о здоровом образе жизни, желания использовать их в работе с ребенком, а также своевременным предупреждением и устранением возможных отклонений в состоянии здоровья и физического развития, обусловленных неумелым обучением и воспитанием.

В процессе профилактической и коррекционной работы осуществляются следующие конкретные мероприятия:

- прием детей в первый класс, диагностика физиолого-гигиенической готовности степень биологической зрелости с целью раннего выявления возможных отклонений в состоянии здоровья;

- разработка комплекса развивающих, профилактических и коррекционных упражнений для занятия с детьми. Совместно с педагогами и родителями намечает программу индивидуальной работы с целью их улучшения адаптации, высокой работоспособности и обеспечения нормального развития с учетом индивидуальной готовности ребенка к обучению на каждом переходном этапе.

**2.4. Консультативная деятельность** ориентирована на повышение валеологической культуры педагогов и родителей; расширение кругозора по вопросам здорового образа жизни. При осуществлении консультативной работы необходимо решать следующие задачи:

- консультация педагогов, родителей по проблеме оздоровления детей. Консультации могут носить как индивидуальный, так и групповой характер;

- индивидуальные и коллективные занятия с детьми по вопросам здорового образа жизни;

- повышение валеологической грамотности через работу педагогического совета, методических объединений, общих и родительских собраний;

- на базе библиотеки комплектация библиотечки по проблемам здоровья и здорового образа жизни.

**В соответствии с этим в школе вводится следующая модель школы здоровья:**

1. Образование в области здоровья. Это последовательно спланированная программа на весь школьный курс, ориентированная на физические, интеллектуальные, эмоциональные и социальные аспекты здоровья. Цель – здоровье как необходимая составляющая общей культуры.

2. Физическая воспитание (физическая культура и спорт, трудовые навыки), которое представляет собой последовательно спланированную школьную программу на весь курс обучения физическим навыкам и физической активности, пригодную для всех школьников.

3. Работа сотрудника ФАП ориентирована на профилактику и раннее вмешательство, включая оказание неотложной помощи, первой помощи, умение работать с хронически больными детьми, связь с ЦРБ  Батыревского района. Система питания обеспечивает детей разнообразной, вкусной и здоровой пищей, формирует и отслеживает правила питания в классах и столовой.

4.Работа школьного Совета здоровья

5. Здоровая среда направлена на формирование благоприятного физического и психологического климата в школе.

6. Вовлечение родителей и общественности включает широкий круг возможностей по сохранению и улучшению здоровья школьников.

**Что будет достигнуто в процессе реализации программы «Здоровье школьников» в школе:**

1. Сформировано ценностное отношение к здоровью всех участников педагогического процесса.

2. Сформирована валеологическая культура педагогов, учащихся и их родителей.

3. Внедрены новые традиции, пропагандирующие и способствующие здоровому образу жизни.

4. Отслежены параметры личностного здоровья всех участников педагогического процесса (совместно с медицинскими работниками).

5. Создана школьная модель профилактики и коррекции социальных вредностей (табакокурения, алкоголизма, токсикоманией, наркомании малоподвижный образ жизни).

6. Создана школьная модель социально-педагогической поддержки детей «группы риска» и детей-инвалидов.

7. Сохранение и укрепление здоровья учащихся, и привитие им навыков здорового образа жизни.
8.    Формирование потребности к ведению здорового образа жизни,
9.    Повышение качества знаний учащихся. Создание комфортной образовательной среды на основе индивидуальной работы с обучающимися, формирование у них навыков самоконтроля как средства развития личности.

***Программа «Здоровье школьников»***

***на  2012 – 2013 учебный год***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Мероприятия** | **Ответственные** |
| нтябрь | Организация питание школьников | Администрации школы |
| В течении года | Витаминизация блюд и напитков в школьной столовой | Администрации школы |
| Сентябрь | Выделение детей в основную и подготовительную группу | Врачи  ЦРБ |
| 1 четверть | Медосмотр учащихся | Врачи ЦРБ |
| В течении года | Диспансеризация учащихся | Врачи ЦРБ |
| В течении года | Организация и проведение утренней зарядки | Классные руководители, учителя физкультуры |
| В течении года | Организация уроков физической культуры с учетом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся | Учителя физической культуры |
| Сентябрь | Организация работы спортивных секции:- легкая атлетика;- волейбол;- футбол;- шахматы, шашки |  Козлов И.А. |
| В течении года | Ведение курса ОБЖ | Хасянов Н.А. |
| В течении года | Включение физкультурно-оздоровительных мероприятий в план работы школы | Абянова А.А. |
| В течении года | Организация и проведение соревновании по:- волейболу- по футболу- по шахматами и шашками- мини-футболу- настольному теннису- по легкой атлетике- по биатлону |  Учителя физической культуры  |
| Декабрь | Школьные олимпийские игры | Козлов И.А.Хасянов Н.А.Хасянова Л.И. |
| ОктябрьФевраль | День здоровья | Классные руководителиУчителя физической культуры |
| Ноябрь | Ролевые игры:- «Жить со знаком плюс»;- «О вреде курения»;- «Наркомания – опасное пристрастие»Неделя здоровьяВстреча с работниками здравоохранения | Абянова А.А.Кл. руководитель6 классаКл. руководитель9 классаУчителя физической культурыЗам. директора по ВР Абянова А.А. |
|  Ноябрь | Классные часы:- «Опасные и безопасные ситуации»;- «Азбука безопасного поведения на дороге»- «Формула здоровья»- «Курить,  здоровью вредить» |  Кл. рук. 1-2 кл.Кл. рук. 3-4 кл.Кл. рук. 5 кл.Кл. рук. 8 кл. |
|   Ноябрь | Конференция «Человеку нужен друг»Вечер «Скажем,  нет наркотикам»Театрализованный праздник «Вредные привычки - свобода или зависимость, полет или падение» | Кл. рук. 10 кл.Кл. рук. 11 кл. Кл. рук. 7 кл. |
| Декабрь | Мама, папа, я – спортивная семья | Кл. рук. 3-4 кл. |
| Январь | Веселые старты | Кл. рук. 2-5 кл.Учителя физической культуры |
| Февраль | Военно – спортивная игра «Орленок» | Учителя физической культуры, ОБЖ |
| Март | Соревнования по мини – футболу | Учителя физической культуры |
| Апрель | Соревнования по пионерболу | Учителя физической культуры |
| Май | «Безопасное колесо»Легкоатлетический пробегОрганизация летнего отдыха детей | Учитель ОБЖУчителя физвоспитанияАбянова А.А.Хасянова Л.И. |

**П. Стратегия развития школы в рамках программы «Здоровье школьников»**

Ресурсы, необходимые для развития программы:

-готовность персонала, родителей, учеников к участию в программе,

-профессиональная компетентность учителей,

-ресурс времени,

-информационные ресурсы,

- финансовые и материально – технические ресурсы.

**Общие тактические задачи на первом этапе реализации программы:**

1. Провести социологические исследование учащихся школы, выявить и определить реальное состояние здоровья школьников. Ответственные: Зам.по ВР

2. Провести «инвентаризацию» школьных проблем, выявив существенные факторы, влияющие на здоровье. Ответственный: Зам по УВР, ВР

3. Вовлечь родителей и общественность села в реализацию программы. Ответственные: Зам по ВР

4. Обеспечить образовательное пространство для осуществления программы (экскурсии с целью изучения опыта по школам – новаторам, научным и учебным центрам). Ответственный: Директор, зам по УВР, ВР

**Школьный совет содействия здоровью.**

Школьный совет отвечает за состояние школьный среды, внедрение различных направлений УВП, содействующих здоровью, поддержание чистоты в классах, мастерских, в спортивном зале и туалетах школы.

Школьный совет – это проводник интересных идей, содействующих созданию в школе атмосферы взаимоуважения и заботы.

Школьный совет прилагает усилия по привлечению родителей и общественности к проблемам школьной жизни.

Члены совета:

1. Абянова А.А. – заместитель директора школы по ВР

2.  Хайбуллова М.М. – учитель начальных классов

3. Козлов И.А. – учитель физической культуры

4. Хасянов Н.А.- учитель ОБЖ

5 . Сабитова Г.Н.- учитель биологии

6. Валеева З.М. –повар школы

7. Козлова Д.Ш.  –фельдшер Татарско -  Сугутского ФАП

**Деятельность ФАП**

1. Оказание своевременной и целенаправленной медицинской помощи.

2. Раннее выявление отклонений в состоянии здоровья.

3. Создание здоровой и безопасной образовательной среды (микроклимат, освещенность, мебель).

4. Повышение эффективности психологической поддержки.

В связи с данными задачами, исходя из содержания программы «Здоровье», необходимо иметь следующие показатели:

- число заболеваний за год;

- количество дней, пропущенных по болезни;

- количество учащихся, переболевших за год ( %);

- количество впервые выявленных заболеваний;

- количество детей, наблюдающихся узкими специалистами;

- пограничные нервно – психические состояния;

- патология желудочно – кишечного тракта;

- инфекционные заболевания;

- травматизм;

- нарушение остроты зрения;

- число впервые выявленного кариеса;

- физическое развитие;

- масса тела;

- осанка;

- риск формирования зависимости (случаи употребления наркотиков, алкоголя, курение);

- получение социальной помощи.

Данные показатели дают возможность объективно оценивать состояние здоровья учащихся в динамике и могут быть использованы в качестве медицинских критериев эффективности различных образовательных программ, направленных на укрепление здоровья.

Примечание: из общего количества учащихся школы необходимы данные на каждый класс отдельно.

**Образование в области физического воспитания.**

Дети по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную.

На основе учета возраста, показателей физической подготовленности, степени заболевания ежегодно к началу учебного года формировать специальные медицинские группы учащихся.

Занятия проводить с учетом рекомендаций МРИО (методическое пособие «Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе»).

Соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к урокам физкультуры, трудового обучения, (проветриваемые чистые помещения, специальная форма, определенные нормами физические нагрузки).

**Профилактика заболеваний через здоровое питание.**

Деятельность по улучшению питания школьников должна предполагать два аспекта: питание ребенка в школе и контроль за полноценностью питания в семьях учеников.

Для решения данной проблемы необходимо:

1. Не нарушая финансовой сметы, оптимизировать рацион питания исходя из возможностей школы (овощи с пришкольного участка).

2. Добиваться витаминизации рациона питания в период с марта по май (соки, фрукты).

3. Выдерживать режим питания школьников, учитывая их возрастные особенности.

4. Ответственному за питание, контролировать процесс приготовления пищи.

5. Минимальными ресурсами при идеальной чистоте выдерживать эстетику столовой.

6. Учителям, находить возможность в доступной, деликатной форме информировать детей о питании в домашних условиях.

**Участие родителей и общественности в реализации программы «Здоровье школьников».**

Родители должны помогать своим детям:

- в овладении необходимыми знаниями и умениями в области сохранения здоровья;

- в процессе организации ими учебной и досуговой деятельности;

- в организации здоровья жизнедеятельности за рамками учебно-воспитательного процесса в лицее;

- в борьбе с вредными привычками.

Педагогические работники и родители должны знать вредные факторы и уметь исключить или минимизировать их отрицательное влияние на здоровье учащихся.

Активизировать просветительскую работу по вопросам здорового образа жизни со всеми участниками образовательного процесса:

- с родителями учащихся 1-11 классов – «Наркомания знак беды» (родительское собрание)

- с педколлективом – «Антиалкогольное и антинаркотическое воспитание личности». Педагогическое мастерство учителя (семинар)

- с учащимися – Ролевая игра «Жить со знаком плюс», «Конференция человеку нужен друг».

Организовывать встречи с работниками здравоохранения.

**Текущее планирование.**

Для определения особенностей МБОУ «Татарско-Сугутская СОШ» подготовить следующую информацию:

1. Объемные показатели школы (численность учащихся, педагогического и вспомогательного персонала, количество учебных классов (спортзал), размеры пришкольного участка и др.

Ответственный: Директор школы

1. Информационная среда школы ( выход в Интернет, различные способы связи, компьютерное обеспечение, возможность выписывать периодические издания, связь с другими школами и т.д.).

Ответственный: Учитель информатики

2. Особенности географического положения школы (особенности села – подробно). Архитектурные и ландшафтные особенности около школьного пространства, близость водоемов, транспортных узлов, жилых комплексов, промышленных, сельскохозяйственных, торговых предприятий и т.п.

Ответственный: учитель географии

3. Качественные особенности школьного здания, его комфортность, уровень коммуникаций, теплообеспечение, возможности питьевого режима.

Ответственный: Директор

4. Особенности школьной территории, состояние двора, спортивных площадок.

Ответственный: учитель физической культуры

5. Социальный состав родительской общественности, степень ее готовности к сотрудничеству.

Ответственная зам.по ВР

6. Уровень компетентности педагогического коллектива, его возможные особенности.

Ответственная: Зам по УВР

7. Совещание при директоре «Концепция здоровьесберегающего образования и воспитания». Ноябрь.

Ответственная Зам по ВР

Общешкольное родительское собрание «Семья и школа за сохранение здоровья детей». Сентябрь.

Ответственная: Зам по ВР

Совещание при директоре «Первые шаги школы в работе по программе «Здоровье школьников»

Ответственная:.Зам по ВР

**Образование и воспитание в области здоровья.**

Цель: **организация деятельности всех служб по обучению здоровью в школе.**

Здоровье в широком смысле этого слова выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и как индикатор правильности выбора пути.

Исходя из этого, необходимо проводить следующие занятия, используя уроки природоведения, трудового обучения, физкультуры, русского языка, биологии, математики, ИЗО, классных часах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Разделы.  Программы «Здоровье школьников» (содержание)** | **Классы** | **Где изучаются** |
| 1 | Самопознание:  1) знание своего тела, самопознание через ощущение, чувства, образ.2) функции основных систем организма; физиологические и психические процессы в различного периода взросления.3) представление о здоровом и больном теле в разных культурах; обменные и инфекционные болезни, приводящие к  нарушению формы тела и/или инвалидности; самоконтроль и  саморегуляция настроения и поведения. | 1-4 | Природоведение Биология,физкультура,классные часыИстория, обществознание, биология, физкультура, классные часы |
| П | Я и другие.1) правила межличностного общения; дружба; поведение на улице и в общественных местах; правила поведения с незнакомыми людьми; правила семейного общения; правила ребенка в семье.2) базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения. Способы реагирования на критику. Способы разрешения конфликтов с родителями, друзьями, учителями. Отношения между мальчиками и девочками. 3) индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество.  Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика.    Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ. |  1-4    5-9     10-11 |  Чтение, физкультура, классный час.  Оществознание, биология, литература, классный час.  Биология, обществознание, ОБЖ, литература, химия, классный час. Классные часы. Биология, химия, классный час. |
| Ш | Гигиенические правила предупреждение инфекционных заболеваний.1.Гигиена тела, гигиена полости рта, гигиена труда и отдыха.  2.Профилактика инфекционных заболеваний. |   1-11  5-11 |  Трудовое обучение, природоведение, биология, классный час.Биология, физкультура, ОБЖ, классный час. |
| 1У | Питание и здоровье1. Питание – основа жизни.   2. Гигиена питания. |  1-11   1-11 |  Природоведение, биология, трудовое обучение, химия, ОБЖ, классный час.  |
| У | Основы личной безопасности и профилактика травматизма.1.Безопасное поведение на дорогах.2.Бытовой и уличный травматизм.     3. Проведение в экстремальных ситуациях. |   1-111-11  1-11 |  Классный час.Природоведение, химия, физика, трудовое обучение, физкультура, классный час.Классный час, ОБЖ, физкультура. |
| У1 | Культура потребления медицинских услуг.1. Выбор медицинских услуг. 2. Обращение с лекарственными препаратами. |  1-11 1-11 |  Классный час, беседы врача.Биология, химия, ОБЖ, классный час. |
|  УП | Предупреждение злоупотребления ПАВ. |   |   Классный час, биология, химия, обществознание, история, ОБЖ. |