

краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Камчатский дворец детского творчества»

Отдел декоративно-прикладного творчества

**Здоровьеформирующее пространство  
в дополнительном образовании**

Доклад

Составитель:  
Хованова Виктория Петровна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Петропавловск-Камчатский  
2020 г.

«...забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости воспитанников зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский.

### **Актуальность.**

Во многих мировых культурах принято при встречах приветствовать друг друга пожеланием здоровья.

Все мы родом из детства, и наше здоровье, и отношение к нему закладываются тоже в детстве. Модернизация современного образования направлена на развитие личностного потенциала ребёнка, как полноценного участника образовательного процесса, важнейшими характеристика которого являются: здоровье в самом широком смысле, творческая свобода, инициативность, активность, способность к саморазвитию. В последнее время сильно трансформировалось социальное ожидание общества и государства от образовательной системы. Если раньше в системе социальных ожиданий доминировали знания, умения и навыки, то в настоящее время приоритетными являются поведенческие модели, направленные на умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве, вести здоровый образ жизни и тому подобное.

### **Правовые основы построения здоровьесформирующего пространства.**

Разработка модели здоровьесформирующего пространства в учреждении дополнительного образования должна осуществляться с учётом индивидуального подхода к обучающимся и на основе законодательных правовых актов Российской Федерации, гарантирующих право на охрану здоровья, образование, оздоровление и отдых всем детям и подросткам. На основе:

- Конституции Российской Федерации (с изменениями на 27 марта 2019 года);
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. с поправками от 6 марта 2019 г.
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998 (в редакции от 27 декабря 2019 г.);
- Распоряжения Правительства Российской Федерации «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» N 996-р от 29 мая 2015 г.
- СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (с изменениями от 04.07.2014 г. № 41) и других.

### **Психологические основы построения здоровьесформирующего пространства.**

Здоровье является одним из базисных понятий психологии здоровья, которая стало активно развиваться в России с начала 90-х гг. XX в. По определению Всемирной Организации Здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или дефекта».

Таким образом, в психологии здоровье рассматривается как многокомпонентный феномен, включающий в себя физическое, психологическое и социальное благополучие.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи с окружающей средой, согласованности всех функций.

Психологическое здоровье можно определить как основной аспект здоровья, который включает в себя осознание собственных потребностей, умение ставить цели и находить пути и средства для их решения, жить в

гармонии с самим собой и окружающим миром (людьми и природой) и субъективное ощущение психологического комфорта.

Социальное здоровье рассматривается как интегративная характеристика состояний и свойств личности, обеспечивающих её социальное благополучие:

- приспособленность к окружающей биосоциальной среде;
- гармоничная включенность в общество людей;
- целеустремлённость;
- раскрытие творческого и духовного потенциала личности.

Одной из причин возникновения психологии здоровья является экономическая. В 60-70 гг. XX в. учёные обратили внимание на то, что от представления о здоровье, от отношения к нему людей во многом зависит физическое здоровье общества и, в конечном итоге - эффективность экономики страны. В изменившихся социально-экономических условиях в современной России здоровье стало, по сути, личным капиталом каждого человека, необходимым условием жизненного успеха.

Учёными-психологами отмечается, что представление о здоровье и отношение человека к своему здоровью выступают внутренними механизмами саморегуляции поведения, обусловленного накопленным жизненным опытом по охране и укреплению здоровья.

ВОЗ выделяет следующие факторы, влияющие на здоровье людей:

- 1) Наследственность – 20%.
- 2) Природно-климатические условия, экология – 20%.
- 3) Здравоохранение – 10%.
- 4) Образ жизни, условия проживания и труда, привычки и поведение – 50%.

То есть, наше здоровье на половину зависит от нас с вами.

**Социальные основы построения здоровьесформирующего пространства.**

Существует термин «социальные представления» - это «теории», «здоровый смысл», бытующие в обществе. Социальные представления о

здоровье составляют познавательный уровень отношения к здоровью как часть внутренней картины здоровья.

Социальное представление о здоровье тесно связано с представлением о здоровом человеке: его настроение, самочувствие, внешность, увлечения, образ жизни, привычки и тому подобное.

Представление о здоровье у детей, подростков и юношей обусловлено многими факторами:

- во-первых, индивидуально-личностными свойствами;
- во-вторых, социально-культурными факторами окружающей среды.

А.С. Мудрик определил, что средовыми факторами социализации выступают космос, планета, политический и экономический строй в стране, регион проживания, семья, школа, сверстники, подростковая субкультура, СМИ и другие.

Семью, образование, молодёжную субкультуру и СМИ Н.Д. Никандров назвал «каналами социализации», а людей (членов семьи, соседей, сверстников, педагогов и других) – «агентами социализации».

### **Индивидуально-личностные основы построения здоровьесформирующего пространства.**

К индивидуально-личностным факторам, влияющим на представление о здоровье, психологи относят: врождённые задатки и способности, уровень интеллекта, половую принадлежность, род занятий, самооценку и возраст.

Для нас интерес представляет такой личностный фактор обучающихся как возраст, а также дополнительное образование как фактор социализации, и деятельность педагогов дополнительного образования как агентов социализации по сбережению здоровья детей и подростков, и формированию у них установок на здоровый образ жизни.

Отношение к своему здоровью у детей разного возраста имеет свою специфику. Для младших школьников ведущим видом деятельности выступает учение. Для них большим авторитетом являются значимые взрослые – старшие члены семьи, а в особенности педагоги.

В возрасте 5-6 лет дети начинают осознавать, что жизнь хрупка и конечна. С этого возраста дети начинают опасаться за своё здоровье и жизнь.

Младшим школьникам свойственно:

- непосредственно-чувственное отношение к своему здоровью (ребёнок считает себя здоровым настолько, насколько он хорошо себя чувствует);
- отсутствие анализа своего отношения к здоровью;
- копирование отношения к здоровью старших уважаемых взрослых («я занимаюсь спортом как папа», «я ем полезные продукты как бабушка» и тому подобное).

Хорошее здоровье для младшего школьника - это «соблюдение режима дня», «правильное питание», «следование советам взрослого».

Для подросткового возраста ведущим видом деятельности выступает общение со сверстниками. Авторитет взрослых для подростков ослабевает, эффективно общаться с ними можно на равных, но с позиции старшего товарища. У подростков появляется критичное отношение к себе и окружающим, у них формируется самосознание, представление о себе. Для них здоровье – это привлекательная внешность, занятие спортом, успех у сверстников, в том числе, противоположного пола. Для подросткового возраста характерно:

- уменьшение влияния семьи и педагогов на отношение к здоровью;
- увеличение влияния СМИ, а также окружения сверстников в школе, во дворе;
- перестройка организма индивида, связанная с половым созреванием влечет за собой изменения во внутренней картине здоровья.

Неудовлетворенность своим внешним видом, озабоченность и тревожность по данному поводу отражается на общем отношении подростка к своему здоровью.

Для юношеского возраста ведущим видом деятельности вновь становится учение, но на более высоком уровне – профессиональном. В юношеском возрасте происходит формирование мировоззрения, обретение «общей картины

мира». Главной задачей юношеского возраста выступает самоопределение (общественное, профессиональное, личностное, духовно-практическое).

Юношескому возрасту присущи:

- завершение перестройки биологического развития, относительная стабильность психофизиологического состояния;
- восприятие здоровья в основном как физического благополучия, которое является условием для построения успешной профессиональной карьеры, рождения здоровых детей;
- переоценка своего образа жизни как фактора, влияющего на здоровье.

Учитывая вышесказанное, нужно заметить, что при проектировании воспитательной работы в системе дополнительного образования, направленной на формирование у обучающихся позитивного отношения к здоровью следует опираться на знания об их возрастных особенностях.

### **Педагогические основы построения здоровьесформирующего пространства в дополнительном образовании.**

Главной целью учреждений дополнительного образования детей является развитие личности, способной заниматься самовоспитанием и самообразованием, найти своё место в жизни, творчески реализовать свои возможности. Достижение этого целевого ориентира предполагает создание условий, необходимых для сохранения, укрепления и формирования здоровья обучающихся, то есть создание здоровьесформирующего пространства посредством применения совокупности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

Задачами выступают:

1. Обеспечение безопасной и здоровой среды.
2. Использование всеми педагогами здоровьесберегающих технологий.
3. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, педагогами и родителями, направленная на формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Между здоровьесберегающим и здоровьесформирующим образованием существует принципиальная разница, состоящая в их мотивационных ценностях.

Здоровьесберегающее образование - это целенаправленная системная педагогическая деятельность по применению в практике образования различных здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на детей и подростков основных факторов риска нарушения здоровья.

Здоровьесформирующее образование – это педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у обучающихся позитивной, устойчивой ориентации на сохранение здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

Сравнительная таблица.

Здоровьесберегающее образование	Здоровьесформирующее образование
<p><b>МОТИВАЦИИ:</b>                      Потребительские требования к обществу, например: «создайте, предоставьте, позаботьтесь» и т.п.</p>	<p><b>МОТИВАЦИИ:</b>                      Учение, активные самостоятельные действия, которые дают возможность осознавать ответственность перед своим здоровьем не тогда, когда оно утеряно, а когда надо принять решение, чтобы ему не навредить</p>
<p><b>РЕЗУЛЬТАТ:</b>                      Обучающийся - пассивный объект приложения педагогических усилий по сохранению его здоровья</p>	<p><b>РЕЗУЛЬТАТ:</b>                      Обучающийся – активный субъект, у него отмечается рост позитивных духовно-ценностных изменений в отношении к образу жизни</p>

К здоровьесберегающим технологиям относят следующие:

- медицинское сопровождение ребёнка (диспансеризация, профилактические прививки);
- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);



- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- организация рационального питания.

Данный перечень включает технологии медицинского, психологического и педагогического плана. Применение здоровьесберегающих технологий в образовании направлено преимущественно на профилактику заболеваний, бережение физического, психологического здоровья обучающихся и не предполагает их активного участия в сохранении, укреплении и формировании своего здоровья.

Технологии здоровьесформирования предусматривают, прежде всего, обучение совершенствованию здоровья:

- гигиеническое обучение (правильное питание, уход за телом);
- обучение жизненным навыкам (эффективное общение, управление эмоциями, разрешение конфликтов и другое);
- профилактику травматизма;
- профилактику саморазрушающего поведения (суицида, вступления в секту, игромании и другие);
- профилактику злоупотребления психоактивными веществами (табаком, алкоголем, наркотиками, бытовыми токсичными веществами);
- половое воспитание (медицинское просвещение, профилактика нарушения репродуктивного здоровья, формирование адекватного полового поведения).

Применение здоровьесформирующих технологий подразумевает непосредственные, активные, самостоятельные действия обучающихся по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

Н.К. Смирнов под «здоровьесберегающими образовательными технологиями» предлагает понимать все те педагогические приемы, методы, технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья

обучающихся и педагогов, обеспечивает им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении.

Рассмотрим конкретные педагогические здоровьесберегающие технологии и приёмы в дополнительном образовании, необходимые для создания здоровьесберегающей среды.

Рациональная организация образовательного процесса включает: чередование видов учебной деятельности на конкретном занятии, в течение недели, месяца, учебного года в зависимости от содержания образовательной программы;

- разделение учебной группы на подгруппы на основе индивидуально-дифференцированного подхода в рамках лично-ориентированного образования;
- рациональную насыщенность, плотность учебного занятия;
- вариативность форм учебных занятий (лекция, практическое занятие, «круглый стол», диспут, выставка, экскурсия, посиделки и тому подобное);
- интересную, увлекательную подачу учебного материала в соответствии с возрастными, интеллектуальными, половыми особенностями обучающихся;
- инструктажи по технике безопасности и соблюдение всеми участниками образовательного процесса правил техники безопасности.

Организация комфортной развивающей среды на занятиях может включать:

- безусловное принятие ребёнка, доверительные отношения педагога и воспитанника;
- безоценочное обучение;

- создание ситуации успеха для каждого обучающегося;
- формирование детского коллектива;
- тематические праздники и чаепития;
- музыкотерапию и другое.

Организация двигательной активности обучающихся может содержать в зависимости от направления дополнительной образовательной программы:

- гимнастку для рук;
- гимнастку для глаз;
- физкультурные паузы (физкультминутки);
- динамические перемены между этапами занятия и другое.

Применение широкого спектра здоровьесберегающих технологий должно выступать неотъемлемой частью каждодневной работы педагога дополнительного образования, являться качественным показателем уровня его профессионализма.

### **Здоровьеформирующие образовательные технологии.**

Н.К.Смирнов предлагает под «здоровьеформирующими образовательными технологиями» понимать все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, на формирование физической культуры, представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни как интегративное понятие, в определении Т.Н. Горобец, выражает ориентацию личности в направлении укрепления и развития индивидуального (своего) и общественного (социального) здоровья.

Планируемые результаты здоровьеформирующего образования:

- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, психологического и социального благополучия человека;
- представление о важности морали и нравственности в сохранении здоровья;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии на здоровье курения, употребления алкоголя, токсичных бытовых веществ, наркотиков;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека и другое.

В здоровьесформирующем образовании можно условно выделить три взаимосвязанных направления: медицинское, психологическое и педагогическое.

Педагогическое направление в свою очередь можно разделить также на три направления: работа с обучающимися; в рамках педагогического сопровождения, работа с родителями и работа с педагогами.

Рассмотрим более подробно педагогические методы, способы, формы и приёмы здоровьесформирующего дополнительного образования.

Работа с обучающимися может иметь такие направления:

- воспитательные мероприятия, посвящённые укреплению и сохранению физического здоровья по следующим темам: показатели здоровья; факторы риска для здоровья; профилактика вредных привычек; стресс и его последствия; здоровый образ жизни; физическое здоровье как условие успешной профессиональной карьеры и самореализации и тому подобное;
- неформальное проведение инструктажей по технике безопасности;
- воспитательные мероприятия, посвящённые формированию нравственного и социального здоровья (формирование навыков эффективного общения как условие здорового жизненного стиля; помощь в социальном, экономическом и профессиональном самоопределении и тому подобное);

- формирование ценностного отношения к здоровью.

Применение здоровьесформирующих образовательных технологий в воспитательной работе объединений дополнительного образования может иметь разнообразные формы, и быть различно по времени и насыщенности.

Кратковременные воспитательные мероприятия:

- акции («Сохраним лосося вместе», «Белый цветок доброты»);
- конкурсы рисунков, плакатов, презентаций («Портрет курильщика», «Мы за здоровый образ жизни» и другие);
- праздники, фестивали, флешмобы (спортивные, музыкальные, театральные);
- экскурсии, туристические походы;
- дни, недели, месячники (здоровья, отказа от курения, борьбы за экологическую чистоту) и тому подобное.

Долговременные постоянные элементы дополнительных образовательных программ:

- инструктажи по технике безопасности на практических занятиях, на дороге, в лесу, при пожаре, во время и после землетрясения;
- профилактические беседы, лекции, консультации на тему здоровья;
- практические занятия, спортивные тренировки;
- диспуты, «круглые столы», тренинги, ролевые игры, викторины;
- выставки книг, периодических изданий, рекомендации электронных ресурсов о здоровье;
- проекты.

В зависимости от направленности дополнительной образовательной программы здоровьесформирующие образовательные технологии могут либо эпизодически использоваться в воспитательной работе объединения. Либо могут быть неотъемлемой частью содержания дополнительной образовательной программы и использоваться ежедневно.

Одним из современных инструментов заботы о здоровье обучающихся, как в настоящем, так и в будущем, выступают здоровьесберегающие и здоровьеформирующие дополнительные образовательные программы.

### **Педагогическое сопровождение здоровьеформирующего образования.**

В рамках педагогического сопровождения здоровьеформирующего образования работа с родителями может осуществляться по следующим направлениям:

- беседы, способствующие просвещению родителей относительно физического, психологического и социального здоровья детей;
- ознакомление родителей с возрастными особенностями детей и подростков, и задачами по формированию, укреплению и сохранению здоровья на разных возрастных этапах;
- просвещение родителей относительно полового воспитания подростков (психофизиологический - медицинский и гендерный - психологический аспекты) и другие.

Работа с родителями в системе дополнительного образования может иметь формы: тематических родительских собраний, бесед, диспутов, «круглых столов», индивидуальных бесед и консультаций, совместных с обучающимися практических занятий, проектов, подготовки и проведения праздников, фестивалей, туристических походов, и другое.

Работа с педагогами в учреждениях дополнительного образования может проводиться в форме лекций, семинаров, практикумов, тренингов, деловых игр, посвященных проблеме здоровья, например, по направлениям:

- профилактика и коррекция эмоционального выгорания;
- овладение навыками эмоциональной и физической релаксации;
- изучение основ рационального питания;
- изучение влияния различных факторов окружающей среды на здоровье;
- проблема профессионального роста и другие.

Деятельность педагогов по самообразованию, самовоспитанию по вопросам здоровья должна стать отправной точкой педагогического направления здоровьесформирующего образования.

Для реализации задач здоровьесформирования педагог должен уметь:

- донести до обучающегося суть ценности здорового образа жизни;
- сформировать у обучающегося мотивы сохранения и укрепления здоровья своего и окружающих;
- создать такие условия обучения и воспитания, при которых каждый обучающийся может стать субъектом своей здоровьесформирующей деятельности;
- создать ситуацию успеха в овладении обучающимися навыками сохранения и укрепления собственного здоровья.

#### **Выводы.**

Представление о здоровом человеке, отношении к здоровью в значительной мере зависит от возраста детей.

Представления о здоровье и факторах поведения человека, обуславливающих его здоровье, формируются в процессе социализации. Дополнительное образование, выступает тем каналом социализации, который может и должен способствовать формированию исключительно конструктивных представлений о здоровье в широком смысле. Дополнительное образование, как фактор, напрямую изменяющий поведение человека, должно играть ключевую роль в сохранении здоровья нации, ее генофонда.

Здоровьесформирующее образовательное пространство - это дополнение традиционной здоровьесберегающей деятельности учреждений дополнительного образования психолого-педагогическими технологиями поддержки личностного развития обучающихся. Решение задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся возможно:

- путём внедрения педагогически целесообразной занятости свободного времени обучающихся, организации здорового досуга и отдыха, посредством реализации широкого комплекса дополнительных

образовательно-просветительских программ, направленных на формирование культуры здоровья у воспитанников;

- путём повышения уровня психолого-педагогического мастерства педагогов;
- при помощи использования современных технологий в пропаганде здорового образа жизни.

Готовность педагога дополнительного образования к здоровьесформирующей деятельности определяется наличием у него чётко сформированной внутренней картины здоровья, навыков здорового образа жизни, высокой профессиональной компетентности.

Работа педагогов дополнительного образования, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, может только тогда считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие (оздоровительные) и здоровьесформирующие (обучающие) технологии.

### **Притча «Счастье».**

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок. «Что еще слепить тебе?» — спросил Бог. «Слепи мне счастье», — попросил человек. Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Мы с вами не боги, но также должны вложить заботу о здоровье, о счастье своих воспитанников в их доверчиво протянутые ладони.



## Источники информации

1. Башкирева, Т.В. Общие критерии психического, психологического, социального здоровья/ Т.В. Башкирцева // Мир психологии. – 2007. № 2. С. 140-151
2. Бовина, И.Б. Представление о здоровье и болезни в молодёжной среде/ И.Б. Бовина// Вопросы психологии. – 2005. - № 3. – С. 90-97.  
Бовина, И.Б. Психология здоровья: от когниций к поведению или от поведения к когниции/ И.Б. Бовина// Мир психологии. – 2007. - № 1. – С. 234-240
3. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: этапы, представления, установки: Учеб. пособие для вузов /О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - М.: Академия. - 2001. - 352с.
4. Гноевая, О.Н. Проблемы здоровьесберегающих ресурсов у педагогов и учащихся/ О.Н. Гноевая//Проблемы психологии развивающейся личности: сб. статей/ Камч. Гос. Пед. ин-т. – Петропавловск-Камч.: Изд-во КГПУ, 2004. – С. 64-68.
5. Науменко, Ю.В. Модель процесса развития индивидуальной картины здоровья детей и подростков/ Ю.В. Науменко// Инновации в образовании. – 2005. - № 6. – С. 93-104.
6. Науменко, Ю.В. Проектирование здоровьесформирующего образования/ Ю.В. Науменко// Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. - № 5. – С. 46-51.
7. Родионов, А.В. Формирование социальных умений и навыков школьников как условие здорового жизненного стиля/ А.В. Родионов // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2007. - № 3. – С. 45 с.
8. Руководство практического психолога: психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы: учеб. пособие для

- дет. практикующих психологов учреждений образования/ Под ред. И.В. Дубровиной. 4-е изд. стер. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
9. Сотрудничество педагогов и родителей как фактор воспитания здоровых детей <http://detstvovid.ru/sotrudnichestvo-pedagogov-i-roditeley-kak-faktor-vospitaniya-zdorovyih-detey/.html>
  10. Шерешкова, Е.А. Особенности отношения к психологическому здоровью у старших подростков, воспитывающихся в интернате и в семье/ Е.А. Шерешкова // Психология обучения. – 2007. - № 4. – 92-100.
  11. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (с изменениями от 04.07.2014 г. № 41). [Электронный ресурс] <http://www.zakonosfera.ru>. Дата обращения 09.09.2018 г.
  12. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. с поправками от 2019 г. [Электронный ресурс] URL: [https://dogovorurist.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8B/%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD\\_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8//](https://dogovorurist.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8B/%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8//)  
(Дата обращения 05.04.2019 г.)
  13. Фото ЗОЖ <http://www.myshared.ru/slide/316531/>.
  14. Фото подростки. <http://odtdocs.ru/kultura/865/index.html#65419>.