Тема доклада:

«Формирование потребностей в здоровом образе жизни в условиях исправительного учреждения через программу

«Здоровье - как путь к успеху»».

Выполнила: Карлова Мария

Александровна,

учитель ГКОУ «ВСШ

при ИТУ Самарской области»

Актуальность: Несмотря на те положительные политические и социальные изменения, которые происходят сегодня в российском обществе, криминогенная обстановка в стране остается напряженной: сохраняется высокий удельный вес ранее судимых, возрастает рецидивная преступность. А так как одним из приоритетных направлений государственной политики является обеспечение безопасности граждан, их законных интересов в органичном сочетании с защитой конституционного строя, общественного порядка и безопасности, необходимо направить все усилия на снижение рецидивной преступности, выявление эффективных путей исправления личности, в том числе, через обучение и воспитание в условиях лишения свободы.

Впервые в России число осужденных, подозреваемых и обвиняемых, находящихся в местах лишения свободы, стало меньше 0,5 млн. Об этом сообщается в пресс-релизе ФСИН, опубликованном 13 августа. «Сегодня в учреждениях уголовно-исполнительной системы содержится 496 791 человек. Речь идет как о гражданах, содержащихся в сизо по подозрению в совершении преступлений, так и об осужденных к наказанию в исправительных колониях», – говорится в пресс-релизе. Согласно данным ФСИН число осужденных, которые уже находятся в исправительных учреждениях, – 391 614, в начале 2019 г. этот показатель составлял более 463 000 человек.

ФСИН объясняет такую ситуацию «широким применением альтернативных наказаний, без лишения свободы, и либерализацией уголовно-исполнительной политики». В ведомстве указывают также и на то, что за пять лет сильно снизилось число людей, которые попали в места заключения за первое нарушение Уголовного кодекса, – таких осужденных стало меньше на 26%.

Уменьшается и количество осужденных в исправительных колониях и колониях-поселениях. Сейчас там находится 389 450 и 29 506 человек соответственно. В январе 2020 г. эти показатели были на 34 375 и 3709 человек больше. Такую динамику во ФСИН объясняют ростом числа граждан, состоящих на учетах уголовно-исполнительных инспекций. «Начиная с 2018 г. эта цифра превышает 1 млн человек в год с сохранением тенденции к увеличению», – указывают в ведомстве.

Адвокат, партнер Pen & Paper Вадим Клювгант считает, что, несмотря на объективно положительную динамику, эти цифры все еще очень велики, отмечая, что общим местом для системы исполнения наказаний остается «хронически избыточное и необоснованное применение заключения под стражу в качестве меры пресечения». Он полагает, что такая практика – «бич уголовной юстиции», из-за нее более 100 000 человек по закону невиновных находится в сизо, где условия аналогичны тюремным. Клювгант напомнил, что в статистку ФСИН не входят люди, находящиеся под административным арестом, в то время как по факту они тоже содержатся под стражей.

«В течение многих последних лет, исключая 2019 г., уровень преступности в России падал. Количество совершаемых преступлений снижалось – у нас меньше совершается убийств, меньше тяжких и особо тяжких преступлений. Поэтому вполне логично предположить, что людей, заключенных под стражу, должно стать меньше», – считает руководитель юридической службы организации «Русь сидящая» Алексей Федяров. Он отметил, что сейчас начнется процесс «в обратную сторону», при этом сильно ухудшается раскрываемость преступлений, что не может не влиять на число людей, оказавшихся в зонах. Он добавил, что в будущем ожидает увеличения числа заключенных, потому что сам уровень преступности станет «неуклонно расти».

Согласно данным вышедшего весной 2020 г. ежегодного доклада «Глобальные тренды тюремной системы», который выпускает международная организация «За глобальную тюремную реформу», общее число людей во всем мире, отбывающих наказание в местах лишения свободы, выросло с 2002 по 2018 г. на 20%, составив 11 млн человек. Как указано в докладе, это исторический максимум. Лидерами по количеству заключенных на 100 000 человек согласно данным фонда «Тюрьмы в мире» являются США – 655 заключенных на 100 000 человек. На 2-м месте по этому показателю – Сальвадор с 566 заключенными. На 3-й позиции – Туркменистан с 552 заключенными. Россия в этом списке на 24-м месте с 346 заключенными на 100 000 человек

Большая часть заключенных (27%) в России приговорены по статье "Убийство", 22% отбывают срок за преступления, связанные с наркотиками. Средний возраст заключенных - 34 года.

Распространенность психических и наркологических заболеваний в учреждениях УИС значительно превышает соответствующий показатель по России. На 01.01.2015 более 124,9 тыс. человек (18,5% всех лиц, находящихся в учреждениях УИС) имели психическую патологию, из них 54,8 тыс. человек с психическими расстройствами, 49,6 тыс. больных наркоманией, 20,5 тыс. больных алкоголизмом. Смертность среди лиц, содержащихся в местах заключения, остается высокой — в 2015 году скончались 3977 человек.

Успешное решение вопросов ресоциализации и реинтеграции осужденных требует разработки и адаптации к специфике отечественной пенитенциарной системы альтернативной модели организации психолого-педагогической и социальной работы со спецконтингентом.

Таким образом, сложилась проблемная ситуация, требующая ее теоретического осмысления с позиции педагогической науки и выработки практических рекомендаций, соответствующих общемировым и отечественным тенденциям в сфере обучения, воспитания и гуманизации уголовных наказаний, связанных с изоляцией осужденных от общества.

Одним из эффективных путей исправления осужденных является образование. В любой образовательной среде необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий способствует созданию благоприятной образовательной среды, но и одновременно способствует укреплению здоровья как школьников, так и учащихся ИУ (исправительных учреждений).

Именно поэтому разработанная программа «Здоровье - как путь к успеху»

направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся в условиях ИУ.

В реализации программы «Здоровье - как путь к успеху » задействованы службы ИУ: администрация, педагоги, психолог, медицинский работник и начальники исправительных центров.

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у учащихся положительных стремлений и потребностей к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, социализация осужденных

Исходя, из конкретной ситуации в школе и в соответствии, с постановленной целью можно определить следующие задачи деятельности педагогического коллектива по программе «Здоровье – как путь к успеху»:

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы

и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени

обучения.

2. Создать условия для формирования позитивного отношения к образовательному процессу, здоровому образу жизни и социальной среде общества.

3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической, психологической и нравственной культуры.

4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению ВИЧ, СПИДа, туберкулеза и других вирусных и бактериальных заболеваний, гиподинамии.

5. Формирование нравственных, эстетических, патриотических и общекультурных ценностей.

Необходимо отметить, что система образования относится к регулируемым системам, деятельность которых жестко регламентируется органами государственной, законодательной и исполнительной власти. В исправительном учреждении эта жесткая регламентация сферы образования умножается на еще более жесткую заданность параметров уголовно-исполнительной системы.

Часть 1. Теоретические основы проблемы здоровьесбережения в образовательном процессе при исправительных учреждениях. Психосоциальные особенности обучающихся.

Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является образование. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Здоровьесбережение в образовании как ценность представлено тремя взаимосвязанными блоками: здоровьесбережение как ценность государственная, общественная, личностная . Здоровьесберегающая педагогика, главная отличительная особенность которой — приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы школы, включает последовательное формирование в школе (или в другом образовательном учреждении) здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у учащихся культуры здоровья, под которой мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье. «Здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее — ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Из определения здоровьесберегающих образовательных технологий видно, что важнейшей целью внедрения ЗОТ в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Именно на это должны быть в значительной степени направлены усилия школы и семьи, с учетом приоритета в данном вопросе воспитания над обучением. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого -мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Как добиться успеха в жизни, как укрепить свое здоровье, как не стать жертвой алкоголя или наркотиков-приобщившись к культуре здоровья, за ответами на все эти вопросы ребенок, подросток обращается именно к учителю, специалисту. И тогда полученная от них информация имеет максимальные шансы быть использованной на практике. Круг замыкается: обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое — дорогу к здоровью.  
Каждая личность ʜᴇсет на себе отпечаток тех условий жизни, в которых ᴏʜа живет и действует как сознательное, общественное су­щество. Своеобразие личности осужденного проявляется прежде все­го в ее пϲᴎхическом облике: характере, способностях, темперамеʜᴛᴇ, иʜᴛᴇресах, установках, отношениях и т.д. Они формируются и прояв­ляются в деятельности человека в окружающем мире. На их развитие большое влияние оказывает та, в которой протекает жизнедеятельность данного индивида. В то же время вряд ли можно полностью согла­ϲᴎться с распространенной тенденцией видеть у лиц, совершивших преступление и отбывающих за ϶ᴛᴏ уголовное наказание, особые ка­чества, особую пϲᴎхологию, делающую их непохожими на законо­послушных людей. Такᴏᴦᴏ рода понимание личности осужденного заключается в том, что ей приписываются определенные свойства и качества, взятые в отрыве от социальных условий жизни и деятельно­сти людей. Не существует ни преступной пϲᴎхики, ни преступной на­следственности. В то же время пϲᴎхика и природные влечения причастны к любому поведенческому акту, в том числе и противозакон­ному.  
Вероятно, неправильным будет сведение личности осужденного только к ее социальному окружению, к совокупности тех социальных функций и ролей, которые выполняет человек, отбывающий уголов­ное наказание в местах лишения свободы.  
Противопоставление социального пϲᴎхологическому будет также неверным потому, что в свою очередь социальные влияния действуют через пϲᴎхиче­ское, которое, в свою очередь, есть результат прошлого влияния со­циального.  
Исходя из выше сказанного, подход к проблеме личности осужденного в пенитенциарной педагогики предполагает единство социального, пϲᴎхологическᴏᴦᴏ и физическᴏᴦᴏ. Поведение человека детерминируется единым биосоциальным фактором.

Социально-пϲᴎхологические портреты осужденных, которые выделились в результате теоретической разработки проблем изучения преступников, представляют собой обобщенную собирательную характеристику отдельных категорий осужденных с учетом особенностей их мышления и восприятия мер воспитательного воздействия.  
При ϶ᴛᴏм учитывалось мнение Г.Ф. Хохрякова, который считает, что тюрьма вытравляет в человеке хорошие качества. Действительно, вся «предыдущая жизнь преступника не пестовала из него многогранную и духовно богатую личность. И все-таки неволя доканывает его». Случаи пϲᴎхических расстройств встречаются ϲᴩеди них на 16% чаще, чем ϲᴩеди вольнонаемных граждан. Это свидетельствует о возможности адекватных методик изучения личности для исправительных учреждений.   
Итак, личность осужденного имеет как общие, так и специфиче­ские особенности. При этом и с процессом его обучения и воспитания в школе. Важно помнить, что личность генетически на­ᴄᴫᴇдует особенности пϲᴎхическᴏᴦᴏ склада, ум, темперамент, поло­вые признаки. Все остальное формируется у личности под влиянием пройденного жизненного пути, тех условий и обстоятельств, в ко­торые был включен ϶ᴛᴏт человек.

В настоящее время ведется поиск методов оздоровления детей в условиях школы. По мнению исследователей (Н. К. Смирнов, В. Д. Сонькин, Ю. В. Науменко и другие), для сохранения и укрепления здоровья учащихся должны использоваться эффективные и несложные в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват, и в то же время не нарушающие воспитательно-образовательный процесс (ВОП) в школе. Однако Л.Г. Качан считает, что задачи здоровьесбережения невозможно решить без совершенствования содержания образования.

В настоящее время наблюдаются противоречия между теорией и практикой по реализации здоровьесберегающих технологий. Они заключаются в том, что использование здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ) должно быть систематичным, последовательным, грамотным, но еще не разработан эффективный механизм внедрения в педагогический процесс технологий оздоровления. Пока отсутствует комплексное, системное оздоровление, которое представляло бы собой единство целенаправленных действий участников образования. Попытки реализации отдельных оздоровительных форм в учебном процессе оказываются недостаточными для достижения общей цели – повышения результативности образования и сохранения здоровья детей и подростков.

По словам профессора Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся». Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья педагога и воспитанников. Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

• «Не навреди!»

• Приоритет заботы о здоровье педагога и ученика

• Непрерывность и преемственность

• Субъект-субъектные взаимоотношения

• Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся

• Комплексный, междисциплинарный подход

• Успех порождает успех

• Активность

• Ответственность за свое здоровье.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса. От правильной организации занятия, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся. Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения занятия с позиции здоровьесберегающих технологий. Правило 1. Правильная организация занятия. Учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Результат занятия - взаимный интерес, который подавляет утомление.

Правило 2. Использование каналов восприятия. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга: - левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению; - правополушарные люди — доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение; - равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий. На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают: - аудиальное восприятие; - визуальное восприятие; - кинестетическое восприятие. Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания. Правило 3. Учет зоны работоспособности обучающихся. Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности. Эффективность усвоения знаний обучающихся в течение занятия такова: 1. 5-25-я минута — 80%; 2. 25-35-я минута — 60-40%; 3. 35-40-я минута — 10%. Практически все исследователи сходятся во мнении, что занятие, организованное на основе принципов здоровьесбережения, не должно приводить к тому, чтобы дети заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление. 3.Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения ο Снятие эмоционального напряжения. ο Создание благоприятного психологического климата на занятии. ο Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни. ο Комплексное использование личностно-ориентированных технологий: Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты: - создание положительного эмоционального настроя на работу всех обучающихся в ходе занятия; - использование проблемных творческих заданий; - стимулирование детей к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий; - применение заданий, позволяющих ребенку самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую); - рефлексия (обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены). Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности ο Педагогика сотрудничества – право ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения. ο Технологии развивающего обучения (ТРО) - принятый характер оценки учебной деятельности. ο Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов - разработанный подход к оцениванию знаний обучающихся. ο «Технология раскрепощённого развития детей».

Часть 2. Методические аспекты применения программы « Здоровье – путь к успеху».

В основу обоснования программы легли следующие предпосылки: Средний возраст учащихся 23 года. Это люди с достаточно сформированной психикой и, в своем большинстве, асоциально направлены. Данная программа в урочное и внеурочное мремя способствует формированию устойчивого положительного отношения к здоровому образу жизни.

Цель:

- Перевоспитание асоциально направленной личности.

- Формирование устойчивого положительного отношения к здоровому образу жизни

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

3*.*Задачи:

- создание условий жизнедеятельности образовательного учреждения, адекватных образовательному процессу и наиболее благоприятных для саморазвития, самосовершенствования личности и повышения уровня здоровья учащихся.

- разработка и внедрение организационно-педагогических мероприятий по здоровому образу жизни

- введение в повседневную практику здоровьесберегающих технологий обучения и оздоравливающих методик коррекции и укрепления здоровья.

- формирование в рамках образовательного процесса у учащихся ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья и навыков здорового образа жизни.

- методическое обеспечение процесса оздоровления учащихся.

- формировать у обучающихся потребности ЗОЖ.

**Основные блоки программы:**

* педагогический (работа классного руководителя, учителя физической культуры, учителей-предметников);
* психологический (работа педагога-психолога);
* социальный (взаимодействие с представителями культуры, духовенства);

Задача классного руководителя в педагогическом блоке – стать организатором, координатором совместного творчества (сотворчества) Эта совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она выгодна с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса.

В этом блоке предлагаются классные часы:

« О вреде сквернословия», «Сила добрых слов», «Тайна живой воды», «Физическое развитие различных возрастов», «Физическое и психическое здоровье», «Как активизировать работу мозга»,

Социально-профилактическая работа в социальном блоке по формированию ценностного отношения к здоровью из эпизодической должна перейти на уровень системы. Данная профилактика должна стать частью всей системы воспитания. В этот блок включены культурно-духовные встречи (концерты, встречи с поэтами, служителями церкви).

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни должно также стать одним из основных направлений работы психолого-социальной службы школы. Комплексный психолого-педагогический подход к проблеме позволит аккумулировать эффект от взаимодействия всех специалистов.

Функции классного руководителя:

* санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности учащихся в школе;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании,  токсикомании, табакокурения, СПИДа, туберкулеза, гепатита;
* организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
* организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
* организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, правовой культуры;
* организация и проведение мероприятий духовной направленности ( беседы с церковными служителями);
* просмотр научных документальных кинофильмов.

**Участники программы:**

* учащиеся
* педагогическое сообщество
* администрация ИУ
* медицинские работники ИУ

Основной замысел Программы «Здоровье – путь к успеху» предполагает создание и развитие единой системы здоровьесбережения подростков в образовательном учреждении, формирование единых ценностных установок и подходов к ЗОЖ.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

* культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
* культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
* культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
* культуру   интеллектуальную   (способность   управ­лять   своими   мыслями   и контролировать их);

**Базовыми компонентами на всех ступенях являются:**

* формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
* формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
* формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
* формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Таким образом, программа «Здоровье – путь к успеху**!**», носящая ком­плексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, администрации, школь­ных медиков и психологов, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физическо­го развития детей.

**Информационные ресурсы:**

1. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.

2. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

4. Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147. 5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62. 6. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

5. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с. 8. http://www.shkolnymir.info/. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.  
6. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации от 08 января 1997г., N 1-ФЗ, в ред. от 27 июня 2011 г. // Собрание законодательства РФ. 1997. N 2. Ст. 198; Российская газета. 2011. 30 июня.

7. Сломчинский А.Г. Гуманизация образовательного процесса в пенитенциарной системе: монография/ А.Г. Сломчинский. – Екатеринбург: Изд-во УГПУ, 2009. – 186 с.

8. <http://festival.1september.ru/articles/503277>  
9. Аверкиев Ю.М., Деев В.Г. Программа изучения личности осужденного в ИТУ. - М., 1973. 68 с.

10. Алферов Ю.А. Типология преступников и исправительные программы. - Домодедово, 1991. 78 с.

11. <http://palm.newsru.com/russia/08mar2016/unil.html>

12. <https://takiedela.ru/news/2016/04/27/statistika/>

13**.** <http://iyazyki.ru/2014/10/healthykeep-technolodgy/#nazad1> - Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии.

14.https://www.vedomosti.ru/society/articles/2020/08/13/836640-chislo-zaklyuchennih