

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Куколев А.Д., Скребнев К.А. За ЗОЖ быть - собой дорожить // Материалы по итогам Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития современного образования: теория и практика», 01-10 апреля 2016 г. – 0,7 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

А.Д. Куколев, К.А. Скребнев

студенты 1-го курса

специальности «Бурение нефтяных и газовых скважин»

ГАПОУ «Бугурусланский нефтяной колледж»

Научный руководитель: Шох О.В.

преподаватель экономических дисциплин

г. Бугуруслан, Оренбургская область

Российская Федерация

За ЗОЖ быть - собой дорожить

Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает

человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках отпущенной Господом земной жизни».

Образ жизни современных людей – неправильное питание, мало движения, отсутствие дисциплины мышления и неумение управлять собственными эмоциями. Все это подавляет защитные системы человека в целом.

Актуальность темы здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Целью моей исследовательской работы является: пропаганда здорового образа жизни.

Исходя из этой цели, необходимо решить следующие задачи:

- изучить источники, рассказывающие о вредных привычках;
- рассмотреть различные факторы вредящие здоровью человека и выяснить опасность их влияния;
- провести анкетирование и проанализировать его результаты.

Курение

Никотин, аммиак, сероводород, бензопирен, азот, углеродные окиси, различные эфирные масла... Вкусный список? Более миллиарда взрослого населения Земли хором ответит: «Да!» Кто они, эти ненормальные поглотители смертоносного химического коктейля?

Ответ банален: курильщики. 4 миллиона из них будет умирать ежегодно – не считая отравленных пассивным курением. На 4 года раньше своих ровесниц умирают ни в чем не повинные жены курильщиков, которые так и не смогли

для себя решить, как бросить курить. Из всех ныне живущих 500 миллионов будет убито курением.

Вдумайтесь в эти цифры. Сравните с потерями страшнейших катастроф в истории человечества. Великая Лондонская чума, о которой Даниэль Дефо писал: «Не нашлось бы такого количества гробов для всех, кто погиб в этом великом бедствии», унесла жизни 100 тысяч человек. Блокада Ленинграда – больше миллиона. На фронтах Первой Мировой потеряно около 6 млн. человек.

Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни. Курение наносит страшный вред, так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких.

Вред курения для женщин

Для женщины курение особенно вредно, так при первой затяжке першит в горле, увеличивается частота сердечных сокращений, появляется противный привкус во рту, появляется кашель, головокружение, тошнота и возможна рвота. Молодая девушка не может не замечать, что у неё появляется кашель, появляется осиплость голоса, запах изо рта, желтеют зубы и вообще девушка выглядит старше своих сверстниц, тем не менее она продолжает курить, хотя и пытается уменьшить вред от курения, переходя на легкие и «женские» сигареты. Но никотиновая зависимость уже сформирована, и организм начинает требовать

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

свою дозу никотина. Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками. Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.

Так же исследования подтвердили тот факт, что к курению склонны люди с психическими расстройствами. Выяснилось, что люди с психическими расстройствами выкуривают на 40% больше, чем без психических расстройств. Врачи уверены, курение и психические расстройства взаимно усиливают друг друга.

Вред курения – очевиден, это понимают и сами курильщики, но может быть пора бы и завязать?

Электронные сигареты

Сравнительно недавно на рынке появилось новое высокотехнологичное устройство – электронные сигареты. Новинку активно обсуждают, она у многих на слуху. Очевидно, что у этого устройства есть свои плюсы и минусы, которые мы попытаемся проанализировать.

Что такое электронная сигарета? По сути – это микроингалятор: когда человек вдыхает воздух, срабатывает датчик, и из устройства поступает водяной пар, насыщенный никотином. В таком паре отсутствуют самые главные вредные вещества – продукты горения и смолы. Температура самого пара ниже, чем в классических сигаретах, что также очень важно. К тому же специальные фильтры исполняют роль кассет, могут содержать разное количество никотина или быть просто ароматическими.

Но безопасность этого пара под большим вопросом. Учёные уверены только в одном – воздействие его на организм недостаточно изучено.

Так вреден все-таки этот пар или полезен? Важно, что пока нет сертификатов или стандартов для таких устройств. Поэтому, несмотря на

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

отсутствие очевидно вредных смол и продуктов горения, может оказаться, что никотина там слишком много, и ароматизирующие добавки вредны.

Но даже если электронные сигареты безвредны, есть другая опасность. Многие говорят, что новое устройство помогает бросить курить обычные сигареты. И, по всей видимости, это правда. Как правило, у курильщиков, прежде всего, психологическая зависимость. Держать сигарету в руках, вдыхать дым с никотином. Всё это даёт и электронная сигарета.

Алкоголь

Со слов рекламы, пиво – «настоящий напиток для настоящих мужчин». На самом деле рекламные заявления расходятся с жизнью. Мужчина, регулярно потребляя пиво, в существенной степени замещает в собственном организме мужской гормон на женский. Раньше мужской гормон давал ему активность, волевые качества, стремление к победе, желание лидировать, а теперь мы получаем безвольное, апатичное существо промежуточного рода, способное лишь лежать на диване и тупо смотреть в телевизор.

Фигура такого существа меняется, приобретая округлые женские формы: расширяется таз, жир откладывается по женскому типу – на бедрах. Разрастаются грудные железы, теперь, заплывшие жиром, они болтаются впереди, интересным образом дополняя облик этого "мужчины.

Примечателен тот факт, что проблема мужского бессилия ещё совсем недавно не была столь актуальна в нашей стране. Широкомасштабная реклама препаратов от импотенции началась всего лет 15 назад, как грибы после дождя стали появляться ВИАГРА, ИМПАЗА, ВУКА - ВУКА - всех не перечислить. Примерно в эти же годы Россию захлестнула и волна пивной вакханалии, наблюдать которую мы можем и по сей день. Совпадение этих двух событий

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

неслучайно: пивомания и импотенция – звенья одной цепи, явления, взаимосвязь между которыми не видит лишь слепой.

Женский организм работает сложнее и изящнее мужского, в нем каждый месяц гормональный фон существенным образом меняется, и вторжение в этот тонкий механизм введением фитоэстрогенов или других гормональных препаратов грозит серьезными последствиями вплоть до бесплодия. Именно этим объясняется отстранение женщин от сбора "шишечек" хмеля на плантациях.

Если у мужчин употребление пива снижает влечение к противоположному полу, то у женщин наоборот увеличивает, что вносит дисгармонию в семейные отношения. Нередкая картина: девушка с бутылкой пива в одной руке и сигаретой в другой, висящая на каком-нибудь парне на виду у прохожих. Это можно назвать синдромом "кошачьей течки", когда половое влечение у девушки настолько увеличено, что она уже теряет присущую ей скромность и начинает играть активную, доминирующую роль, навязываясь парню. К сожалению, девушки иногда принимают это за норму и не подозревают о причинах этого психического расстройства.

Не лучшим образом сказывается употребление пива и на внешности женщин. Нарушение желез внутренней секреции ведёт к появлению у них мужских вторичных половых признаков: росту «пивных» усов и бороды, огрублению голоса.

С точки зрения ботаники ближайшим родственником хмеля является конопля, являющаяся источником таких наркотиков, как марихуана и гашиш. Эти наркотические вещества, хоть и в более низкой концентрации, содержатся также и в хмеле. Помимо этого хмель вырабатывает немного морфина – действующего начала опиума и героина. Закрепляет болезненное пристрастие к пиву этиловый спирт. То, что это такой же наркотик, как и первые, Всемирная организация

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

здравоохранения официально подтвердила ещё в 1975 году. То же отмечается в ГОСТе 5964-82: "Этиловый спирт (алкоголь) – ... относится к сильнодействующим наркотикам».

Кстати сказать, если молодой человек активно и постоянно пьёт пиво, то он вообще может не состариться – УМРЕТ МОЛОДЫМ!

Наркомания

С точки зрения социологии наркомания – это одна из форм поведения, имеющего отклонения от общепринятых в обществе морально-нравственных законов. К нарушению этих норм в поведении человека ведет употребление наркотических веществ, ведущих к наркотической зависимости и влияющих на нервную систему.

В России этот вопрос очень актуален. Он привлекает внимание, как религиозные общества, так и различные общественные организации. Православная церковь оказывает серьезную поддержку наркозависимым, организовав многочисленные реабилитационные центры, где они могут пройти процесс избавления от наркозависимости.

Вред наркомании заключается, прежде всего, в повреждении нервной системы. Наркотические вещества губят клетки головного мозга. Иногда произошедшие нарушения в головном мозге наркозависимого человека так велики, что он не может понять, что ему необходима помощь. И если он все же понимает это, разрушенная психика и отсутствие силы воли приводят к тому, что справиться с зависимостью очень сложно.

Признаки, которые видны невооруженным глазом:

- появляется скрытность, ребенок старается больше времени быть вне семьи;

- во время разговора по телефону появляется стремление уединиться, речь часто непонятная, на каком-то жаргоне;
- появляются странные приятели, иногда поведение давних друзей становится непонятным;
- интерес к прежним увлечениям и учебе пропадает;
- появляются прогулы в школе;
- из дома пропадают вещи и деньги;
- ребенок становится грубым, раздражительным

Люди, попавшие в наркотическую зависимость, становятся подозрительными, скрытными и на все вопросы у них готовы объяснения.

Много говорится на тему «Наркомания – это зло». Тогда возникает вопрос: каковы же причины наркомании?

Одной из причин возникновения, а затем и развития наркомании являются особенности характера человека, его физические и психические расстройства, а также склонности к восприятию влияния неблагоприятных социальных факторов. Иногда к возникновению наркомании приводит вынужденное употребление наркотических веществ в медицинских целях. Некоторые обезболивающие и успокаивающие лекарственные препараты, могут вызывать при длительном применении серьезную наркотическую зависимость.

Причины наркомании еще и в том, что люди ищут в наркотических веществах что-то интересное для себя и даже приятное. Как всегда, все начинают с простой пробы. Ведь интересно же, что это такое. При этом никто не хочет стать настоящим наркоманом. Все уверены, что смогут «завязать», стоит только захотеть.

Фаст-фуд

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Эта тема является очень актуальной в наше время. На сегодняшний день «Макдоналдс» уже не скрывает информацию о высокой калорийности своих продуктов.

Фаст-фуд в переводе с английского означает «быстрое питание». Существовал такой вид питания еще в Древнем Риме. Но фаст-фуд тогда готовили только из натуральных продуктов. Сейчас же индустрия фаст-фуда растет, в ней крутятся не то что миллионы, а миллиарды долларов, а потребителей становится все больше и больше.

Почему же, все-таки, люди продолжают есть пищу из разряда «фаст-фуд», при этом зная, насколько она вредна для организма? На этот вопрос есть простой ответ. Многие люди работают с утра до вечера, и у них просто нет времени для приготовления домашней еды. Вот поэтому на данный момент «фаст-фуд» пользуется огромной популярностью среди городского населения.

Употребление фаст - фудов так же негативно влияет на здоровье человека. Помимо того, что набираются лишние калории, человек неправильно питается, тем самым провоцируя появление новых болезней желудочно-кишечного тракта.

Вред мобильного телефона

Ученые установили, что мобильная связь, как и любой другой источник вредного электромагнитного излучения (компьютер, телевизор, микроволновая печь или радиотелефон), является биологически активной, т.е. влияет на здоровье человека. Причем, по мнению медиков, это влияние имеет “отрицательную направленность”. Но, в отличие от других приборов, мобильный телефон в момент работы находится в непосредственной близости от мозга и глаз. Кроме того, среди технических средств (например, компьютер, телевизор или радиотелефон) нет таких, которые могли бы сравниться с вредом мобильного телефона по уровню воздействующего на человека электромагнитного излучения.

Электромагнитное излучение радиочастотного диапазона, генерируемое трубкой, поглощается тканями головы, в частности, тканями мозга, сетчаткой глаза, структурами зрительного, вестибулярного и слухового анализаторов, причем излучение действует как непосредственно на отдельные органы и структуры, так и опосредованно, через проводник, на нервную систему». Ученые доказали, что, проникая в ткани, электромагнитные волны, вызывают их нагревание. Со временем это неблагоприятно сказывается на функционировании всего организма, в частности, на работе нервной, сердечно-сосудистой, а также эндокринной систем.

Вред компьютера

Если Вы считаете себя полноценным жителем современного мира, то наверняка заметили ускоренные темпы развития электронной промышленности за последние 20 лет. И в первую очередь это связано с бурным техническим и научным прогрессом во всем мире. Для простых обывателей подобные изменения обернулись появлением большого количества электронной техники в повседневной жизни. Но спастись от переизбытка ЭМИ вряд ли возможно и на рабочем месте, ведь согласно статистики, около 30% населения большую часть рабочего времени проводят за компьютером.

И именно о вреде компьютера споры ведутся уже довольно продолжительное время, собственно с момента появления первых моделей персональных электронных помощников. На сегодняшний день известно как минимум 3 основных вида воздействия компьютера на человека.

1. Это нарушение функционирования некоторых систем организма из-за малоподвижной работы (ведь с появлением ПК количество движений офисных работников сократилось в 2 - 4 раза).

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

2. Вид воздействия заключается в концентрировании внимания пользователем на экране монитора в течение продолжительного периода времени, то есть вред компьютера может проявиться в различных проблемах со зрительной системой.

3. Вид взаимодействия ЭВМ и человека заключается во вредном электромагнитном излучении, которое, согласно последним исследованиям в этой области, может оказаться одним из самых опасных факторов для здоровья человека.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что хотя производители и делают заявления, типа: вред компьютера - необоснованный вымысел, необходимо быть аккуратными с этим электронным устройством, иначе под угрозой может оказаться Ваше здоровье.

Элементы ЗОЖ

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;

• личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Результаты опроса, проведенного в нашем колледже

Исходя из нашей темы, мною был проведен анонимный опрос студентов нашего колледжа. На вопросы анкеты отвечали студенты вторых и третьих курсов разных отделений, среди них было 16 девушек. Им были предложены такие вопросы:

1. Вы курите?
2. Вы употребляете спиртное?
3. Вы занимаетесь спортом?
4. Употребляете наркотики?
5. Всегда полноценно питаетесь?
6. Ведете ли вы здоровый образ жизни?
7. Вы считаете, что пиво вредно?
8. Вреден ли компьютер?

На первый вопрос 24 человека ответили утвердительно, что составляет 33,8% опрошенных. Из них- 2 девушки, что составляет 2,8% от количества опрошенных и 14,3% из опрошенных девушек. Результат неутешительный.

На второй вопрос 42 студента ответили утвердительно, из них-10 девушек. Соответственно, получили -60% - употребляют спиртное, из них- 14% девушек, и 62,5% из числа опрошенных среди девушек. Результат – удручающий.

Третий вопрос. Вы занимаетесь спортом? Ответили утвердительно 54 студента, что составляет 76,1%, в том числе девушки 5 из 16 опрошенных, что составляет 7% и 11,8% из числа опрошенных среди девушек соответственно. Показатели, мягко скажем, оставляют желать лучшего.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

На 4 вопрос лишь 2 человека ответили утвердительно, но без медицинских данных утверждать, что они действительно употребляют наркотики, сказать нельзя, возможно это шутка.

Пятый вопрос - о полноценном питании. 34 человека ответили утвердительно, что составляет 47,8%, из девушек лишь 4 из 16 ответили утвердительно, что составляет 5,6% и 25% из числа опрошенных среди девушек соответственно. Здесь стоит задуматься девушкам, почему нет полноценного питания – большая загруженность или простое нежелание уделить время своему здоровью.

На шестой вопрос о здоровом образе жизни утвердительно ответили 45 студентов и 4 девушки, что составляет 63,3% и 5,6% соответственно, в том числе 25% из числа опрошенных среди девушек.

Седьмой вопрос – о вреде пива - утвердительно ответили 59 студентов из них 12 девушек, что составляет 83,1% и 16,9% девушек, в том числе -75% из числа опрошенных среди девушек. Это хороший результат. Он показывает, что наши студенты задумываются о своей дальнейшей жизни и надеемся, предпочтут в дальнейшем здоровый образ жизни.

На восьмой вопрос - о вреде компьютера – 38 студентов и 4 девушки ответили утвердительно, что составляет 53,5%, 5,6% девушек и 25% опрошенных девушек соответственно. Действительно, данные нашего опроса подтверждают ученые своими исследованиями.

Заключение

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

С помощью здорового образа жизни человек увеличивает продолжительность своей жизни и полноценно выполняет свои социальные функции.

ЗОЖ приобретает актуальность особенно в последнее время, поскольку в период прогресса и развития всевозможных технологий на человеческий организм действуют разного рода нагрузки, связанные с усложнением структуры общества, повышением техногенных, экологических, психологических, политических и военных воздействий, которые провоцируют неблагоприятные сдвиги здоровье людей.

Особенно опасны вредные привычки для будущего поколения, поскольку вызывают мутации, и вследствие этого курящие и пьющие родители не могут воспроизвести здоровое потомство.

В заключении можно отметить, что здоровый образ жизни – это особый план мероприятий, подобранный индивидуально для каждого человека, включающий в себя описанные выше критерии и учитывающий физиологию и психологию определённого человека, желающего повысить уровень своего здоровья. Принципы ЗОЖ может выполнять каждый человек, для этого не требуется иметь специальную подготовку, а поддержания отличного уровня здоровья и всей жизни в целом доступно всем.

Опубликовано: 01.04.2016 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2016

© Куколев А.Д., Скрбнев К.А., 2016