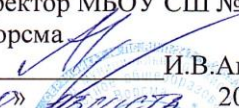


**Управление образования администрации  
Павловского муниципального района Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 1 г.Ворсма**

Рассмотрена и принята на  
заседании педагогического совет  
МБОУ СШ № 1 г.Ворсма  
Протокол от 28.08.2020 г. № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ СШ № 1  
г.Ворсма  И.В.Аверин  
« 30 » августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АЗБУКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»**

Возраст: 10 – 14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:  
Лазова Светлана Константиновна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа первой помощи» составителя Антоновой С.А., педагога дополнительного образования МОУ СШ №56 Кировского района г.Волгограда

С необходимостью помочь человеку при внезапном травмировании или возникновении заболевания в наше время приходится сталкиваться достаточно часто. Сама окружающая среда мегаполиса является агрессивной: дорожно-транспортные происшествия, в которых риск получить травму испытывают все участники процесса (водители, пассажиры, пешеходы), агрессивно настроенные группы граждан, техногенные аварии и катастрофы (утечка аварийно-химически опасных веществ, обрушения зданий и конструкций, сосуллек), террористические акты (взрывы), пожары. В природной среде при проведении досуга также существует множество травмирующих факторов и травм опасных действий: травмы на воде, солнечные и тепловые удары, контакт с ядовитыми и опасными животными и растениями, получение травм при катании на качелях, детских горках. В быту при несоблюдении элементарных норм техники безопасности население провоцирует получение внезапного расстройства здоровья при отравлении препаратами бытовой химии и пищевом отравлении, падении с высоты, электротравм, получение травм при неосторожном обращении с огнем, колющими и режущими предметами, неграмотном использовании пиротехники. Занимаясь по программе «Первая медицинская помощь», обучающиеся приобретут знания, умения и навыки по основам первой помощи при травмах различного характера, полученных как в чрезвычайных ситуациях, так и в быту, по основам гигиены. Кроме того, в программе заложены воспитательные и развивающие задачи, направленные на формирование социально-активной личности с четкой гражданско-патриотической позицией. Особое внимание уделено формированию умения сострадать, быть милосердным.

Эти знания будут полезны школьникам, планирующим в дальнейшем поступление в медицинские учебные заведения. Ребята также могут посещать кружок с целью получения элементарных навыков оказания первой помощи, так как практическая часть курса в полной мере подразумевает данную возможность.

Дополнительная общеобразовательная программа «Азбука первой помощи» по характеру изменений, внесенных учреждением согласно собственной образовательной концепции – модифицированная; по целевой направленности – специальная; по тематической направленности – социально – педагогическая; по форме организации – групповая; по нормативным срокам реализации – годичная; по структуре – линейная; по возрастному уровню детей – 13-14 лет.

**Направленность** образовательной программы социально - педагогическая: создаются условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного

и практического опыта. Программа определяет пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

**Новизна.** Программа создана исходя из запросов современного общества. В ней рассматривается материал, который недостаточно глубоко рассматривается в школьном курсе биологии и основ безопасности жизнедеятельности.

**Актуальность.** Проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Потеря здоровья у молодых девушек и юношей становится угрозой для здоровья нации, что не может не сказаться на демографическом потенциале страны, поэтому охрана здоровья – важная государственная задача. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а «болезни поведения» стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, поэтому необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье. Программа способствует углублению знаний школьников по основам медицинских знаний, выработке дополнительных умений и навыков диагностирования заболеваний, оказания первой доврачебной медицинской помощи пострадавшим, выполнению некоторых предписаний врача по уходу за больным. С другой стороны, программа направлена на углубление понимания школьников биохимических и физиологических процессов, протекающих на уровне организма человека, различия нормы и патологии. На сегодняшний день в школах России нет универсальной системы массового обучения медицинским аспектам оказания первой помощи. Информацию об опасности тех или иных состояний, охраны здоровья и медицинской терминологии современный человек получает из научно-популярной литературы или теле- и радиопередач, которые зачастую носят формальный характер. Не секрет, какими колоссальными потерями оборачивается подобное невежество для каждого из нас, сколько человеческих жизней уносится из-за безграмотности тех, кто оказывается рядом с пострадавшим. Для решения этой проблемы предлагается программа «Школа первой помощи», назначение которой - дать ту сумму неформальных знаний и навыков, которые позволят каждому человеку сохранить своё здоровье и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по программе способствуют овладению школьниками системой медицинских знаний. Материалы данной программы знакомят школьников с процессами, происходящими в организме человека, с гигиеническими правилами, направленными на сохранение здоровья людей, то есть дополняет базовый курс, полученные ранее на уроках биологии и ОБЖ, а также включает новые знания, не входящие в базовую программу. Содержание программы направлено на обеспечение эмоционально-целостного понимания высокой значимости жизни, ценности знаний о правилах оказания первой медицинской помощи, а также на формирование способности использовать приобретенные знания

в практической деятельности. Программа включает как теоретические, так и практические знания, и они должны быть научными и доступными для понимания. Полученные учащимися знания позволят укрепить им здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев личности. Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь, отказ от вредных привычек - важный шаг к сохранению здоровья и работоспособности.

**Отличительные особенности программы.** Содержание программы имеет особенности, обусловленные задачами развития, обучения и воспитания учащихся, социальными требованиями к уровню развития их личностных и познавательных качеств, психологическими возрастными особенностями учащихся. Содержание и структура курса обеспечивают выполнение требований к уровню подготовки школьников, развитие творческих умений, научного мировоззрения, гуманности, привитие самостоятельности, трудолюбия и заботливого отношения к людям.

Отличительные особенности программы:

- успешность: обучения определяется способностью ребенка самостоятельно объяснить, почему он должен поступить именно так, а не иначе. И как результат – осознанное поведение в реальных опасных условиях.

- доступность: учебный материал должен быть изложен в доступной форме.

- наглядность: при обучении личной безопасности необходимы наглядные средства: плакаты, видеофильмы, чтобы дети могли увидеть, услышать и потрогать, тем самым реализовав потребность в познании.

- единство воспитания и обучения: на всех этапах обучения необходимо воспитывать у детей культуру безопасности. Программа содействует сохранению единого образовательного пространства.

**Адресат программы.** Программа «Азбука первой помощи» рассчитана на две возрастные группы, которые проявляют определенный интерес к медицине.

1 группа: 9- 10 лет.

2 группа: 12-13 лет.

Состав групп: 15 учащихся.

**Объем и сроки реализации программы.** Уровень программы – ознакомительный. Форма обучения – очная. Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего часов в год 68. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 45 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы – постоянный. Занятия групповые. Группы обучающихся одного возраста.

## **Формы и методы проведения занятий.**

Формы занятий: лекция, дискуссия, диспут, экскурсия, круглые столы, деловые и ролевые игры, тренинг, выставка, творческие отчеты, соревнования, конкурс, защита проектов, «мозговой штурм», игра-путешествие, эстафета, презентация, турнир.

Виды деятельности: создание и состав кружка, ТБ, изучение правил гигиены, ЗОЖ и пропаганда их в классах; встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике, проведение практических занятий по медицине, создание проектов; участие в различных конкурсах тематической направленности; проведение игр, конкурсов, соревнований в школе.

**Цель:** расширение знаний по медицине и использование их для оказания первой помощи.

**Задачи:**

**Предметные:**

- формировать у обучающихся прочных и осознанных навыков оказания первой помощи;
- формировать умений оказывать первую помощь;
- актуализировать знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека;

**Метапредметные:**

- формировать знания о симптомах некоторых, наиболее часто встречающихся патологических состояний человека;
- формировать алгоритм оптимальных действий в опасной и чрезвычайной ситуации различного характера.

**Личностные:**

- формировать у обучающихся правильного отношения к своему здоровью;
- определить профориентационные склонности школьников, направленных на освоение в дальнейшем биологических, медицинских специальностей.

## **Учебный план.**

Наименование курса	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	Всего	Теоретические	Практические	
«Азбука первой помощи»	68	34	34	Зачет
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	



**Содержание программы «Азбука первой помощи».**

№	Тема занятий	Описание теоретического и практического материала	Кол-во часов	Форма контроля	Дата проведения	
					План	Факт
<b>Тема 1. Введение(3ч).</b>						
1	Понятие милосердие	Цель, задачи и содержание программы. Организация теоретического и практического обучения: правила внутреннего распорядка, режим занятий, правила поведения и безопасного труда в учебном классе, на рабочем месте. Понятие милосердие.	1	Опрос		
2	Виды медицинской и доврачебной помощи	Иметь представление о средствах оказания первой доврачебной помощи. Познакомиться с содержанием медицинской (домашней) аптечки.	1	Тест		
3	Личная и общественная гигиена	Гигиена как наука о сохранении здоровья людей. Факторы внешней среды и их влияние на здоровье людей. Роль проветривания и влажной уборки в комнате. Текущая и генеральная уборка.	1	Викторина		
<b>Тема 2. Личная гигиена (5 ч).</b>						
4	Основы личной гигиены	Гигиена как наука о сохранении здоровья людей. Личная гигиена подростка.	1	Кроссворд		
5	Гигиена кожи	Гигиеническое значение ухода за кожей, волосами, ногтями. Правила ухода за волосами.	1	Практическое занятие		
6	Гигиена питания	Значение для человека распорядка дня, режима питания. Правила ухода за полостью рта.	1	Опрос		
7	Гигиена воды	Значение для человека питьевой воды.	1	Опрос		
8	Гигиена одежды	Значение для человека чистой одежды.	1	Кроссворд		
<b>Тема 3. Инфекционные заболевания. Меры их предупреждения. Пищевые отравления(7ч)</b>						
9	Понятия об инфекционных болезнях.	Иметь представление о профилактике инфекционных болезней, их предупреждении.	1	Тест		
10	Респираторные и простудные заболевания.	Профилактика ОРЗ, ОРВИ. Значение закаливания. Предупреждение простудных	1	Тест		

		заболеваний.				
11	Правила ухода за больными.	Значение для человека распорядка дня, режима питания, активного отдыха, сна. Гигиеническое значение ухода за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение своевременной смены постельного и нательного белья. Гигиена питания. Физиологические нормы питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Кормление больного.	1	Ролевая игра		
12	Профилактика инфекционных болезней.	Иметь представление о профилактике инфекционных болезней	1	Опрос		
13	Значение дезинфекции.	Знать о необходимости и назначении дезинфекции.	1	Кроссворд		
14	Отравления препаратами бытовой химии.	Различать предметы бытовой химии. Знать приемы оказания первой доврачебной помощи при отравлениях препаратами бытовой химии.	1	Тест		
15	Пищевые отравления, меры предупреждения и первая помощь.	Виды первой доврачебной помощи при пищевых отравлениях. Знать приемы оказания первой доврачебной помощи при пищевых отравлениях.	1	Викторина		
<b>Тема 4 Оказание первой медицинской помощи. (33 ч)</b>						
16	Значение первой помощи и правила её оказания.	Сущность и задачи первой медицинской помощи (ПМП).	1	Опрос		
17	Последовательность оказания первой помощи	Правила оказания первой медицинской помощи.	1	Опрос		
18-19	Способы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца	Иметь представление о способах искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.	2	Практическое занятие		
20	Укусы собак.	Первичная обработка раны. Направление пострадавшего в	1	Кроссворд		



		травмпункт для оказания помощи и решения вопроса о проведении прививок против бешенства.				
21	Укусы ядовитых змей.	Зависимость состояния от места укуса змеи. Наибольшая опасность от укуса в шею, голову при прокусывании вен. Помощь, удаление яда из раны, госпитализация.	1	Тест		
22	Укусы насекомых	Общая картина в зависимости от дозы яда и индивидуальной чувствительности (числа укусов). Общие симптомы, первая помощь, удаление жала, обработка раны, прикладывание холода.	1	Викторина		
23	Отравление ядовитыми грибами	Классификация пищевых отравлений. Первая помощь. Промывание желудка.	1	Опрос		
24	Понятия о ранах.	Виды кровотечений. Оказание первой помощи.	1	Индивидуальные карты		
25	Классификация ран и их осложнения.	Классификация ран. Оказание первой медицинской помощи.	1	Практическое занятие		
26	Классификация ран и их осложнения.	Классификация ран. Оказание первой медицинской помощи.	1	Практическое занятие		
27	Первая помощь при кровотечениях.	Иметь представление о кровотечение и его видах. Уметь отличить по признакам артериальное и венозное кровотечение; угрожающее жизни и неопасное кровотечения.	1	Практическое занятие		
28	Первая помощь при кровотечениях.	Способы временной остановки кровотечений. Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки.	1	Практическое занятие		
29	Правила наложения стерильных повязок рану.	Знать правила использования перевязочных материалов, дезинфицирующих средств. Правила хранения. Уметь пользоваться перевязочными материалами.	1	Практическое занятие		
30	Понятие о переломах.	Опасность и последствия переломов для человека. Оказание доврачебной помощи при переломах.	1	Тест		

31	Первая помощь при ожогах.	Оказание доврачебной помощи при ожогах.	1	Опрос		
32	Первая помощь при солнечном и тепловом ударах.	Оказание доврачебной помощи при солнечном и тепловом ударах	1	Викторина		
33	Первая помощь при обморожении и охлаждении.	Ожоги, причины, виды, степени. Оказание первой медицинской помощи. Обморожение. Воздействие низких температур на организм. Первая помощь.	1	Практическое занятие		
34	Обморок	Основы оказания ПМП при обмороке.	1	Опрос		
35	Обморок	Измерение артериального давления.	1	Практическое занятие		
36	Вывихи, переломы, ушибы, растяжения.	Вывихи - врожденные, приобретенные. Переломы - закрытые, открытые.	1	Кроссворд		
37	Вывихи, переломы, ушибы, растяжения.	Оказание ПМП с использованием подручных средств для иммобилизации конечностей. ПМП при ушибах и растяжениях.	1	Практическое занятие		
38	Беда на воде. Первая помощь.	Утопление. Профилактика. Первая помощь.	1	Практическое занятие		
39	Удушье.	Удушье. Отравление угарным газом. Общие правила оказания первой медицинской помощи.	1	Викторина		
40	Электротравма.	Остановка дыхания. Соблюдение мер личной безопасности при оказании медицинской помощи.	1	Опрос		
41	Травмы.	Понятие о травматических повреждениях (черепно-мозговая травма). Причины травматизма.	1	Опрос		
42	Травмы	Травматический шок, оказание ПМП.	1	Практическое занятие		
43	Первая помощь при несчастных случаях.	Что следует знать об оказании первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях. Знать общие правила оказания первой доврачебной	1	Практическое занятие		

		помощи.				
44	Аптечка первой помощи.	Наличие аптечки первой помощи на предприятиях и транспорте. Необходимые лекарственные препараты, перевязочные материалы, инструментарий. Обозначение аптечек первой помощи.	1	Практическое занятие		
45 - 46	Препараты и материалы аптечки первой помощи	Состав аптечки Необходимые лекарственные препараты, перевязочные материалы, инструментарий. Обозначение аптечек первой помощи.	2	Практическое занятие		
47 - 48	Перевязочные материалы, дезинфицирующие средства.	Виды перевязочных материалов, дезинфицирующих средств. Правила хранения. Уметь пользоваться перевязочными материалами	2	Практическое занятие		
<b>Тема 9. Медицина и здоровье. (8 ч)</b>						
49	История медицины	История развития отраслей медицины: хирургии, педиатрии, терапии и других. Медицина и цивилизация. История Красного Креста в России. Герои - медики Великой Отечественной войны.	1	Рисунок		
50 - 51	Иммунитет и способы укрепления.	Виды иммунитета: естественный и приобретенный. Профилактические прививки. Календарь прививок. Правила вакцинации и ревакцинации.	2	Опрос. Тест		
52	Детские инфекции.	Понятие об инфекциях. Гигиенические мероприятия.	1	Ролевая игра		
53	Здоровье подростка	Здоровье как предпосылка и условие достижения жизненных целей и предназначение человека.	1	Викторина		
54	Вредные привычки или здоровье – выбирайте сами.	Понятие о вредных привычках. Формирование здоровых привычек	1	Тест		
55	Питательные вещества, их	Ценность пищевых продуктов. Микро- и макроэлементы:	1	Тест		

	характеристика.	биологическая роль.				
56	Народная медицина – лечение травами. Мед – лекарство и «пища», продлевающая жизнь.	Понятие о народной медицине. Понимать необходимость здорового питания, правильного образа жизни для полноценной жизни	1	Практическое занятие		
<b>Тема10. Основы здорового образа жизни. (16 ч)</b>						
57	Что такое ЗОЖ	Понятие ЗОЖ. Понимать необходимость здорового питания, правильного образа жизни для полноценной жизни	1	Рисунок		
58 - 59	Режим учебы и отдыха подростков. Профилактика переутомления	Понимать необходимость здорового питания, правильного образа жизни для полноценной жизни. Режим дня подростка	2	Опрос Викторина		
60	Умственная и физическая работоспособность	Влияние образа жизни на работоспособность организма подростка	1	Опрос		
61	Влияние комнатных растений на здоровье человека	Роль комнатных растений в жизни человека	1	Практическое занятие		
62	Шум и здоровье человека.	Факторы, влияющие на здоровье человека. Тишина и шум.	1	Викторина		
63	Физическая культура и спорт	Необходимость занятий спортом и физкультурой.	1	Опрос		
64	Закаливание организма.	Что такое закаливание? Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма.	1	Кроссворд		
65	Движение и здоровье	Движение – залог здоровья.	1	Опрос		
66	Различные виды нарушений осанки и причины их возникновения.	Правильная осанка. Нарушение осанки. Последствия	1	Опрос		
67	Телевизор и компьютер – ваши друзья и враги.	Правила использования телевизора и компьютера. Режим работы.	1	Опрос		

68	Правильное питание	Правильное питание – основа здорового образа жизни и профилактика заболеваний.	1	Викторина		
69	Значение правильного питания для подростков.	Необходимость правильного питания для полноценного развития подростков.	1	Практическое занятие		
70	Современные методы оздоровления	Виды оздоровления.	1	Практическое занятие		
71	Развитие и изменения организма подростка	Физическое и нравственное взросление человека.	1	Опрос		
72	Итоговое занятие.	Повторить пройденный материал. Провести тестирование.	1	Тест		

### **Планируемые результаты.**

#### **Задачи:**

#### **Предметные:**

- формировать у обучающихся прочных и осознанных навыков оказания первой помощи;
- формировать умений оказывать первую помощь;
- актуализировать знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека;

#### **Метапредметные:**

- формировать знания о симптомах некоторых, наиболее часто встречающихся патологических состояний человека;
- формировать алгоритм оптимальных действий в опасной и чрезвычайной ситуации различного характера.

#### **Личностные:**

- формировать у обучающихся правильного отношения к своему здоровью;
- определить профориентационные склонности школьников, направленных на освоение в дальнейшем биологических, медицинских специальностей.

### **Условия реализации программы.**

#### **Материально – техническое обеспечение.**

Имеется специально оборудованный кабинет для занятий.

#### **Оборудование и материалы:**

- тематические папки 2 шт.

-наглядные пособия, изготовленные педагогами и детьми, а также готовые наглядные пособия 5 шт.

-методические разработки мероприятий 3 шт.

- компьютер 4 шт.

- коллекции, наборы таблиц 2 шт.

- бинт 7 шт.

- жгут 7 шт.

- шины 2 шт.

- аптечка первой помощи 2 шт.

- кукла (пупс) – 2 шт.

- робот – тренажер 1 шт.

Информационное обеспечение:

Интернет – ресурсы.

[https://www.koob.ru/vigodsky\\_v\\_1/](https://www.koob.ru/vigodsky_v_1/)

<https://www.medien.ru/>

<https://www.nauki-online.ru/>

<https://www.health.mail.ru/>

<https://www.medicusamicus.com/>

<https://wptmp.ru/work/work-program>

### **Кадровое обеспечение**

Антонова Светлана Алексеевна, педагог дополнительного образования

**Формы аттестации** – промежуточная и итоговая.

### **Оценочные материалы.**

Опрос дает возможность изучить мотивацию действий учащихся, интересов конкретного ребенка или группы в целом, уровень тревожности учащихся.

Тесты позволяют изучить отношение учащихся к миру, самому себе, значимой деятельности, своим социальным ролям.

Анкеты дают возможность выявить степень влияния коллектива на личность и личности на коллектив, позиции детей в коллективе и степень их значимости в нем.

## Методические материалы

### Литература.

#### Список литературы для учителя.

Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепция развития дополнительного образования детей.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО».

Абаскалова Н.П «Здоровью надо учиться» М.: Дрофа, 2016

Баиров Г.А. Травмотология детского возраста. Л.: Медицина, 2016.

Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний» М.: Астрель, 2014

Воробьев Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» М.: Астрель, 2013

Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб.: Союз, 2017.

Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: Просвещение, 2015

Завьялов В.Н., Гоголев М.И., Мордвинов В.С. «Медико-санитарная подготовка учащихся» М.: Просвещение, 2013

Курцева П.А. «Медико-санитарная подготовка учащихся» М.: Просвещение, 2019.

Мишин Б.И. «Настольная книга учителя ОБЖ», М.: Астрель, 2013

Немсадзе В.П., Амбернади Г.А. Детский травматизм. М.: Советский спорт, 2014

Первая доврачебная помощь: Учебное пособие. М.: Просвещение, 2013

#### Список литературы для учащихся:

Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. М.: Медицина, 2013

Ганатасова Л.П., Гольнева Д.П «Человек и окружающая среда» М.: Просвещение, 2017

Сонин Н.И., Сапин М.Р «Биология. Человек» М.: Дрофа, 2014

Цорионов В.Т. «Первая помощь при дорожно-транспортных происшествиях», М.: Астрель, 2015

#### Список литературы для родителей:

Сергеев Б.Ф «Занимательная физиология» М.: Просвещение, 2014

Сидоренко Г.И. Гигиена окружающей среды. М.: Дрофа 2014

Энциклопедия «Народная медицина» Общие болезни. Т. 1,2. раздел 1 «Как вырастить ребёнка здоровым?». М.: АНС, 2013.