

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Заиграевская средняя общеобразовательная школа»
671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Заиграево, ул. Октябрьская, 3
т. 4-22-13; e-mail: zschool2013@yandex.ru; сайт: <https://zaigr.buryatschool.ru>

Утверждаю
Директор МБОУ «Заиграевская
СОШ»
Бухольцева А.А.
Приказ № 60
от «30» 08.2022г.



Согласовано
Замдиректора по УВР
МБОУ «Заиграевская СОШ»
Горбик Е.А. _____
« 30 » 08 2022 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании
педагогического совета МБОУ
«Заиграевская СОШ»
Протокол № 1
от «30» 08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
"Тропинкой здоровья"

для учащихся 3 классов

РАССМОТРЕНО на заседании МО начальных классов
Протокол № 1 от « 29 » 08 2022 г
Руководитель МО _____ Тютрина М.В

п. Заиграево

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности "Тропинкой здоровья" разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Заиграевская СОШ» и Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинкой здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлен на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Курс рассчитан на 34 часа в год, включает 1 занятие в неделю.

Планируемые результаты внеурочной деятельности «Тропинкой здоровья». 3 класс.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания

Формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; представления о своей этнической принадлежности; развития чувства любви к Родине, чувства гордости за свою Родину, народ, великое достояние русского народа – русский язык;

2. Патриотического воспитания

понимания значения русского языка в жизни современного общества

3. Духовно-нравственного воспитания

Представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, Готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

4. Эстетическое воспитание

приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому; создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

6. Трудового воспитания коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов **6. Трудового воспитания**

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

7. Экологического воспитания

Экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения

уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

8. Ценностей научного познания

Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов

и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятиях.

Познавательные УУД:

умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы).

Коммуникативные УУД:

умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игр/

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

основным вопросам гигиены, касающимся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенностям влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;

основам рационального питания;

способам сохранения и укрепления здоровья;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении,

обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

3 КЛАСС

На втором году обучения учащиеся **знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. **Обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "Тропинкой здоровья"

3 класс – 34 часа

Почему мы бодем(3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней(2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах(2) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствам Пищевые отравления

Безопасность при любой погоде(2ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч) Опасность в нашем доме
Как вести себя на улице

Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг

Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы

Как защититься от насекомых(1ч)

Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными(1ч)

Что мы знаем про кошек и собак

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

Первая помощь при травмах(3ч)

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)

Укусы змей

Сегодняшние заботы медицины(3ч)

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движения

Формы работы во втором классе

Виды работ	Примерная дата проведения
Экскурсия	30.09
Игры	на каждом занятии
Практические занятия	09.09 ,18.11, 02.12 , 20.01 , 03.02 , 07.04 14.04 , 23.09

Тест	25.11 , 12.05
Викторина	19.05

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Раздел	Кол-во ч.(всего)	Темы	Кол-во ч. (всего)	Требования к результатам обучения	Основные направлен ия воспитател ьной деятельнос ти
1	Почему мы болеем.	3	Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?	1 1 1	Научатся основным вопросам гигиены, касающимся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенностям влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенностям воздействия двигательной активности на организм человека; основам рационального питания; способам сохранения и укрепление здоровья;	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия Трудовое воспитание Экологическо е воспитание

2	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни	1 1	<p>Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;выполнять физические упражнения для развития физических навыков;различать “полезные” и “вредные” продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье;</p> <p>Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;применять коммуникативные и презентационные навыки;использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;умение ставить и формул-ть проблемы;</p> <p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игр;принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игр;использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;</p> <p>Находить выход из стрессовых ситуаций; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; формулировать собственное мнение и позицию;осуществлять взаимный контроль;</p>	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия Ценности научного познания
3	Кто нас лечит	1	Какие врачи нас лечат.	1		Гражданское воспитание Экологическое воспитание
4	Прививки от болезней	2	Инфекционные болезни. Прививки от болезней	1 1		Эстетическое воспитание
5	Что нужно знать о лекарствах	2	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка	1 1		Гражданское воспитание Духовно- нравственное воспитание

6	Как избежать отравлений	2	Отравление лекарствами Пищевые отравления	1 1	Осознавать собственную полезность и ценность; осознание своего места в мире и обществе; знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;	Патриотическое воспитание Эстетическое воспитание
7	Безопасность при любой погоде	2	Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза	1 1	Работать в группе, в коллективе. получать удовольствие от процесса познания полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей;	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице	1 1	Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;	Гражданское воспитание Трудовое воспитание
9	Правила безопасного поведения на воде	1	Вода – наш друг	1	Формирование первоначальных представлений о значимости спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, успешной учебы, социализации в обществе. Осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки таких форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья окружающих.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

1 0	Правила общения с огнём	1	Чтобы огонь не причинил вреда	1	Осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки таких форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья окружающих.	Трудовое воспитание Экологическое воспитание
1 1	Как уберечься от поражения электрическим током	1	Чем опасен электрический ток	1	Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы).умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы).	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
1 2	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	Травмы	1	Применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического,психологического и социального здоровья;умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;	
1 3	Как защититься от насекомых	1	Укусы насекомых	1	Навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;умение ставить и формулировать проблемы;навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;установление причинно-следственных связей;	Гражданское воспитание Трудовое воспитание
1 4	Предосторожности при обращении с животными	1	Что мы знаем про кошек и собак	1	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;осознание ответственности человека за общее благополучие;этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе Навыки контроля и самооценки процесса и результата	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

1 5	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	Отравление ядовитыми веществами Отравление угарным газом	1 1	деятельности; умение ставить и формулировать проблемы; навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера; установление причинно-следственных связей; Работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Трудовое воспитание Экологическое воспитание
1 6	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях	2	Как помочь себе при тепловом ударе Как уберечься от мороза	1 1		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
1 7	Первая помощь при травмах	3	Растяжение связок и вывих костей Переломы Если ты ушибся и порезался	1 1 1	Применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;	Гражданское воспитание Трудовое воспитание
1 8	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее	1	использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы).	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
1 9	Первая помощь при укусах	1	Укусы змей	1	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую деятельность. осознавать собственную полезность и ценность; Осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки таких форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и	Трудовое воспитание Экологическое воспитание

	насекомых, змей, собак и кошек				здоровья окружающих.	е воспитание
20	Сегодняшние заботы медицины	3	Расти здоровым Воспитаи себя Я выбираю движение	1 1 1	Применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Календарно-тематическое планирование курса "Тропинкой здоровья" в 3 классе

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1.	Причины болезни.	02.09	
2	Признаки болезни. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»	09.09	
3	Как здоровье?	16.09	
4	Как организм помогает себе сам. Составление памятки «Как правильно готовить уроки».	23.09	
5	Здоровый образ жизни. Экскурсия.	30.09	

6	Какие врачи нас лечат.	07.10	
7	Инфекционные болезни.	14.10	
8	Прививки от болезней. Игра «Полезно – вредно».	21.10	
9	Какие лекарства мы выбираем.	28.10	
10	Домашняя аптечка.	11.11	
11	Отравление лекарствами . Практическая работа «Помоги себе сам!»	18.11	
12	Пищевые отравления. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»	25.11	
13	Если солнечно и жарко . Практическая работа «Помоги себе сам!»	2.12	
14	Если на улице дождь и гроза.	09.12	
15	Опасность в нашем доме.	16.12	
16	Как вести себя на улице.	23.12	
17	Вода – наш друг	13.01	
18	Чтобы огонь не причинил вреда .Практическая работа «План эвакуации при пожаре».	20.01	
19	Чем опасен электрический ток.	27.01	
20	Травмы. Практическая работа в группах.	03.02	
21	Укусы насекомых	10.02	

22	Что мы знаем про кошек и собак. Конкурсе рисунков.	17.02	
23	Отравление ядовитыми веществами .Игра – соревнование «Кто больше знает?»	24.02	
24	Отравление угарным газом	03.03	
25	Как помочь себе при тепловом ударе	10.03	
26	Как уберечься от мороза. Игра «Полезно – вредно».	17.03	
27	Растяжение связок и вывих костей	24.03	
28	Переломы .Практическая работа в парах.	07.04	
29	Если ты ушибся и порезался .Практическая работа в парах.	14.04	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее	21.04	
31	Укусы змей	28.04	
32	Расти здоровым	05.05	
33	Воспитаю себя .Тест «Оцени себя сам».	12.05	
34	Я выбираю движение . Викторина«В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	19.05	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал

3 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

- 1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
 - а) Три раза в день.
 - б) Два раза.
 - в) Один раз.
- 2. Всегда ли Вы завтракаете?**
 - а) Всегда.
 - б) Не всегда.
 - в) Никогда.
- 3. Из чего состоит Ваш завтрак?**
 - а) Каша и чай.
 - б) Мясное блюдо и чай.
 - в) Чай.
- 4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
 - а) Никогда.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Три раза и более.
- 5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
 - а) Три раза в день.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто Вы едите жареную пищу?**
 - а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.
 - в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
 - а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.
 - в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**
 - а) Маргарин.
 - б) Масло с маргарином.
 - в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
 - а) Три-четыре раза.
 - б) Один-два раза.
 - в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
 - а) Менее трёх раз в неделю.
 - б) От 3 до 6 раз в неделю.
 - в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
 - а) Одну-две.
 - б) От трёх до пяти.
 - в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

Литература

- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
- Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А.А. “Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся”
- Завуч начальной школы. 2001 год, № 4. Разина Н.А. Валеологическое образование в начальной школе.
- Обухова. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов.
- В.М. Мельничук. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов.
- Зверев А.Т. Экологические игры.
- Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.
- Пасечкина В.П. Как сохранить здоровье. Рекомендации детям с ослабленным здоровьем и их родителям.