

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 11 города Кинеля городского округа Кинель Самарской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО
Малышева Я.В.
протокол № 1
«29» августа 2025 г

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по ВР
ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля
Ананьева Л.А.
«29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля
Лозовская О.А.
Приказ №557-ОД
«29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности (курса)
«Здоровячок»**

Уровень реализации рабочей программы:
базовый, углубленный

для 1-3 классов

Составитель(и): Рябухина М.А.
Немцева Ю.В.
«Обсуждено»

на Педагогическом совете

протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

Кинель, 2025 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобразования России от 06.10.2009 г. № 373.
2. Закона Российской Федерации «Об образовании».
3. Учебного плана ГБОУ СОШ № 11г.Кинеля на 2023-2024 учебный год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
5. Примерной программы по внеурочной учебной деятельности.
6. Основной общеобразовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 11г.Кинеля

Актуальность программы.

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы растратываем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Здоровячок» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Здоровячок» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Цель курса: формирование у младших школьников основ здорового образа жизни.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

- создать условия для физического и психического саморазвития;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

Место кружка «Здоровячок» во внеурочной учебной деятельности:

На занятия в кружке в каждом классе начальной школы отводится 1 час в неделю.

Курс рассчитан на 101 ч:

- в 1- 33 ч;
- во 2- 3 классах — по 34 часа.

Возраст обучающихся – 7– 9 лет.

Данная программа строится на следующих принципах:

- **Научности** (в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников).
- **Доступности** (основа которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников).
- **Системности** (определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса).

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Кроме того, курс включает чтение стихов, сказок, рассказов;

- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;
- разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Планируемые результаты

Программа «Здоровячок» обеспечивает формирование личностных, предметных и метапредметных универсальных действий:

Личностные

- осознание здорового образа жизни, необходимость спортивных занятий;

- навыки безопасного образа жизни;
- самостоятельная организация поиска информации;
- освоение основных социальных норм, ведение здорового образа жизни, поддержание физического и психического здоровья.

Коммуникативные

- **умение** работать в группе: слушать и слышать других, считаться с чужим мнением и аргументировано отстаивать свое, организовывать совместную работу на основе взаимопомощи и уважения;
- **умение** решать конфликтные ситуации;
- **умение** обмениваться информацией по темам.

Познавательные

- **умения и навыки** планирования учебной деятельности: ставить цель, определять задачи для ее достижения, выбирать оптимальные пути решения этих задач;
- **умения и навыки** организации учебной деятельности: организация рабочего места, режима работы;
- **умения и навыки** мыслительной деятельности: выделение главного, обобщение, построение ответа, речи, формулирование выводов.
- **умения и навыки** оценки и осмысливания результатов своих действий: организация само- и взаимоконтроля, рефлексивный анализ.

Регулятивные

- устойчивая мотивация к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- умение адекватно понимать причины успехов и неуспехов учащихся.

К концу 1 класса учащиеся должны уметь:

- Грамотно сформулировать
 - режимные моменты
 - правила хорошего тона
 - как, когда и где пользоваться сотовым телефоном
- Научиться делать самомассаж лица
- Выучить и правильно выполнять динамические паузы на уроках и во внеурочное время
- Приобрести знания, умения и навыки, необходимые в формировании своего здоровья

К концу 2 класса учащиеся должны уметь:

- грамотно сформулировать:
 - правила закаливания
 - способы профилактики нарушений осанки
 - способы профилактики нарушений зрения
- организовать и качественно провести утреннюю гимнастику, точечный массаж лица, корrigирующие упражнения на осанку, дыхание, релаксацию и закаливающие процедуры для учеников своего класса (своей параллели);
- организовать и провести со сверстниками 3-5 подвижных игр
- правильно выбрать продукты питания для составления меню на день

К концу 3 класса учащиеся должны уметь:

- организовать и качественно провести утреннюю гимнастику (10 упр.), точечный

- массаж лица (8 точек), корректирующие упражнения на осанку (8 упр.), дыхание (6 упр.), релаксацию (8 упр.) и закаливающие процедуры для учеников своего класса (своей параллели);
- грамотно сформулировать:
 - способы обеспечения психологической комфортности
 - способы коррекции нарушений осанки
 - способы коррекции нарушений зрения
 - способы недопущения возникновения «вредных привычек»
 - организовать и провести со сверстниками 3-5 спортивных игр
 - обоснованно выбрать продукты питания для составления меню на день (с учетом калорийности, энергетической ценности, аллергопереносимости)

Планируемые результаты на конец изучения курса

- повышение уровня знаний о своём организме, здоровье;
- устойчивость к стрессовым ситуациям;
- овладение основами культуры и здоровьесбережения;
- предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- умение отвечать на вопросы мониторингов

Формы контроля и диагностики

- самостоятельная работа:
 - Подготовка докладов
 - Сообщений по темам занятий
 - Рисунки по темам занятий
- тестирование;
- собеседование и т.д.

Методы (наблюдение, собеседование, тестирование, анкетирование)

- Тест «Знаете ли вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?» (Приложение)
- Тест «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?» (Приложение)
- Тест «В хорошей ли вы форме?» (Приложение)
- Собеседование «Общение детей и родителей в лицах»
- Заполнение карты двигательных умений и навыков

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема занятия	Содержание. Форма занятий
1	«Я» - единственный на планете	игра «Снежный ком»
2	Я продолжаю расти.	фронтальная беседа
3	Взросление. Я-ученик Я-мальчик, я-девочка	фронтальная беседа
4	Режим дня школьника. Его значение	конкурс на лучшее оформление

		режима дня
5	Сотовый телефон	фронтальная беседа
6	Драться или не драться («Советы» Г. Остера)	работа с книгой
7	Мой друг-мультик	рисование кадров к м/ф «Мне учиться очень нравиться»
8	Динамические паузы на уроках	разучивание физминуток В.И.Ковалько
9	Как избежать стресса. Как снять стресс	релаксация
10	Щедрость и жадность. Медвежья услуга	фронтальная беседа
11	Мой характер	анкета для родителей
12	Волшебные точки	самомассаж лица по Шемякиной Т.А.
13	Твой внешний вид	фронтальная беседа
14	Доктор капелька	праздник «В гостях у морского царя»
15	Доктор Свежий Воздух	разучивание игр на улице «Дракон», «Попади в цель»
16	Доктор Ритмика	разучивание танцев
17	Доктор Геркулес дает советы «Как стать Геркулесом»	конкурс на лучшее оформление советов.
18	Доктор Здоровейка	игра «Путешествие с Олимпиоником»
19	Доктор «Улыбка»	беседа «Как сохранить улыбку красивой», сочинение сказки «О приключении Зубика»
20	Доктор Настроение	медитация «Путешествие на облаке», релаксация Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии», знакомство со слугой по имени РАДОСТЬ
21	Бой с микробами	праздник «Путешествие с Микробом»
22	Культура умственного труда	фронтальная беседа
23	Сон-лучшее лекарство	фронтальная беседа
24	Спешите делать добро	праздник пословицы, поговорки
25	Чтобы уши слышали	фронтальная беседа звукотерапия
26	Чтобы глаза видели	разучивание физминуток для глаз
27	Камера хранения для памяти	беседа о функциях мозга,
28	Будем делать хорошо и не будем плохо	Д. Заватский «Детям о здоровье»
29	В человеке все должно быть прекрасно	ролевая игра
30	В здоровом теле – здоровый дух	нарисуй эмблему
31	Обобщающее занятие «Путешествие в ЗДОРОВЕЙСК»	праздник с родителями и детьми
32	Проектные работы	защита
33	Проектные работы	защита

	Итого часов	33
--	--------------------	-----------

2 класс

№	Тема занятия	Форма занятий
1	Как возникла жизнь на земле. Клетка – основа жизни	просмотр фильма
2	Что со мною происходит	фронтальная беседа
3	Почему я не падаю?	фронтальная беседа просмотр фильма
4	Личная гигиена.	просмотр мультфильма, беседа
5	В гости к доктору Красивая осанка	оздоровительные, двигательные минутки самомассаж
6	Профилактика простудных заболеваний («Знахарские посиделки»)	игра «Котята-поварята»
7	Полезная и вредная пища	практическое занятие
8	Овощи. Блюда из овощей	практическое занятие
9	Фрукты. Мой любимый сок	практическое занятие
10	Крупы. Польза каши	практическое занятие
11	Аллергены в моей жизни (животные). Растения, которые вызывают аллергию Питание при аллергии	просмотр фильма
12	Кто охраняет мой рот	просмотр фильма
13	Красивые зубы – красивая улыбка	праздник «Жил да был Крокодил»
14	Закаливающие процедуры	практическое занятие
15	Очки – мои помощники	упражнения для глаз «Далеко- близко», «Восьмерка»
16	Учимся снимать мышечное напряжение	релаксация
17	Вредные привычки и их профилактика	просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки.»
18	Помоги себе сам	сказкотерапия
19	Мое здоровье – моя программа	фронтальная беседа, обмен опытом
20	Аптека на кухне	просмотр фильма
21	Уход за руками	практическое занятие рисунок левой рукой
22	Я справлюсь с любой болезнью	беседа
23	Драгоценные клады внутри нас	беседа
24	Из чего состоит человек	просмотр фильма
25	Клетка – природный очиститель. Питание клеток	беседа,
26	Дом моей души	практическое занятие
27	Я – творческая личность	дискуссия
28	Нагрузки. Как их выдержать?	создание фильма «Как медвежонок стал сильным»
29	Путешествие в страну «Почемучию»	турнир эрудитов
30	Солнце, воздух и вода - наши лучшие	поход с родителями и детьми

	друзья	
31	День здоровья «Хочу оставаться здоровым»	праздник с родителями и детьми
32	Проекты	защита
33	Проекты	защита
34	Проекты	защита
	Итого часов	34

3 класс

№	Тема занятия	Форма занятий
1	В путь-дорогу собираясь, за здоровьем отправляйся	спортивный праздник
2	Бег в нашей жизни. Игровые двигательные упражнения с предметами	разучивание подвижных игр
3	Солнце, воздух и вода – наши помощники	беседа
4	Чистота – залог здоровья	практическое занятие
5	Здоровье и одежда	практическое занятие
6	Путешествие к Зубной щетке	игра
7	Травмы у детей. Как их предотвратить	практическое занятие
8	Здоровое питание. Каша или чипсы?	фронтальная беседа
9	Культура здорового образа жизни	дискуссия
10	Детская агрессия	тренинг
11	Когда я стану взрослым...	фронтальная беседа
12	Почему с возрастом изнашивается организм человека?	кроссворд «Как справиться с инфекцией?»
13	Последствия чрезмерного употребления сахара и меда	просмотр фильма
14	Чем опасен электрический ток?	просмотр фильма
15	Как помочь себе при тепловом ударе?	практическое занятие
16	Как помочь себе при отравлении	практическое занятие
17	Если ты обморозился	сюжетная игра «Как мы прогнали Злюку-Холодрюку»
18	Как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие	тренинг безопасного поведения
19	Спеши творить добро	тренинг
20	Я умею выбирать	тренинг
21	Радуга здоровья	игра-путешествие
22	Зеленая аптека. Все о лекарственных растениях	просмотр фильма
23	Путешествие в страну Носарию	беседа-рассуждение с опытами «Чудо – нос», игра «Угадай по запаху»
24	Уши	массаж ушей, игра «Кто сказал: «Мяу?»»
25	Как мы спасали Витаминку	познавательная игра

26	Твой вечный двигатель	беседа Пончика и Сиропчика о работе сердца
27	«Огонек здоровья»	игра-путешествие
28	Пограничная застава – печень	просмотр фильма
29	День здоровья	игра-соревнование
30	В путь дорогу собираясь, за здоровьем отправляйся!	туристический поход
31	Моя семья. Мы любим друг друга (семейное древо жизни)	праздник с родителями и детьми
32	Проектная работа	защита
33	Проектная работа	защита
34	Проектная работа	защита
	Итого часов	34

Учебно-методическая литература для учителя:

- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги уроки здоровья. М., 2004
- Заватски Д. Детям о здоровье. Нск, 1994
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997
- Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб., 1995
- Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. – СПб., 1998
- Канская А.Ю. Подарки фей. Спб., 2006
- Карнова Е.В. Дидактические игры в начальный период обучения. – Ярославль, «Академия развития», 1997
- Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М., 2004
- Ковалько В.И. Школа физкультминуток. М., 2005
- Ковалько В.И. Здоровье - сберегающие технологии. М., 2004
- Колгушин А.Н. Целебный холод воды. – М.: Физкультура и спорт, 1986
- Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. – СПб., 1998
- Левитов Н.Д. Детская и педагогическая психология. – М. «Просвещение», 1964
- Лидерман Х. Аутогенная тренировка. – СПб: СПИКС, 1994
- Мельничук В.М. Дневничок – здоровячок. Нск, 2003
- Ниггеман Б., Ван У. Ребенок – аллергик. – СПб: Питер Пресс, 1995
- Обухова Л.А. Школа докторов природы. – М.: 2004
- Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы / Под ред. Г.М.Королева. – М., 1996
- Платен М.П. Лечение целебными силами природы. – М., 1994

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тест №1 " МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?"

1.Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

- а) непривычная утомляемость
- б) зимняя простуда
- в) хроническое несварение в желудке

2.Как вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

- а) не включаю на полную громкость
- б) в этом нет нужды -звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух
- в) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров

3.Как часто вы меняете зубную щетку?

- а) два раза в год
- б) каждые 3-6месяцев
- в) как только она обретет потрепанный вид

4.Что менее всего защищает вас от простуды?

- а) частое мытье рук
- б) противогриппозная прививка
- в) отказ от прогулок в холодную погоду

5.В какое время вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать перехода времени?

- а) ранним утром
- б) с восходом солнца
- в) в середине дня

6.Как часто вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

- а) каждый час
- б) каждые полчаса
- в) каждые 10минут

7.Какое из утверждений соответствует истине?

- а) можно загореть даже в облачный денек
- б) если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10
- в) смуглым людям не нужна защита от солнца

8.Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

- а) отказ от завтрака, обеда или ужина
- б) сокращение потребления вредных напитков
- в) исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов

9.Как правильно дышать:

- а) ртом
- б)носом
- в)ни один из вариантов не хуже и не лучше другого

10.Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

- а) химическая завивка
- б) сушка волос феном
- в) обесцвечивание волос

Тест № 2 « В ХОРОШЕЙ ЛИ ВЫ ФОРМЕ? »

1.Часто ли Вы садитесь в машину или автобус, чтобы доехать туда, куда можно дойти пешком?

- а) всегда

б) иногда

в) никогда

2. Часто ли вы принимаете участие в спортивных или иных соревнованиях, например, по теннису, футболу, плаванию или танцам?

а) никогда или очень редко

б) несколько раз в месяц

в) раз в неделю или чаще

3. Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли вы идете пешком?

а) никогда или лишь в том случае, если лифт сломан

б) когда чувствую себя особенно энергичным в) всегда

4. Даете ли вы себе хотя бы 20-минутную физическую нагрузку, вызывающую небольшую одышку (например, езда на велосипеде или быстрая ходьба)?

а) никогда или редко

б) от одного раза в неделю до одного раза в месяц

в) чаще чем один раз в неделю

5. Если вы пробежите 100 метров, чтобы успеть сесть в автобус, сколько проходит времени, прежде чем ваше дыхание придет в норму?

а) 3 минуты или больше б) меньше 3 минут

в) дыхание вряд ли будет учащенным

6. Часто ли вы за один раз проходите пешком 3 км?

а) никогда или нечасто

б) один или два раза в месяц

в) один раз в неделю или чаще

7. Как обычно вы проводите свой день?

а) в основном малоподвижно

б) когда как, но, в общем, довольно активно

в) всегда в движении

8. Сколько часов в неделю вы, в среднем, смотрите телевизор (компьютер)?

а) 24 часа или больше б) от 10 до 24 часов

в) менее 10 часов

9. Часто ли вы занимаетесь тяжелой физической работой-перекапыванием огорода, генеральной уборкой?

а) никогда или редко б) несколько раз в месяц

в) один раз в неделю или чаще

10. Как вы обычно проводите воскресный день?

а) сплю или смотрю телевизор

б) склоняюсь по дому в) гуляю или занимаюсь спортом

Тест №3 « ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ?»

1. Где в доме установить детектор дыма?

а) на каждом этаже

б) на кухне

в) под лестницей

2. Как долго следует проветривать комнату после того, как вы туда

постелили новый ковер?

- а) несколько дней
- б) несколько часов
- в) одну ночь

3. Какая вода опаснее для здоровья?

- а) мутная вода из-под крана
- б) поступающая по свинцовым трубам
- в) с добавками фтора

4. Каков риск заболевания астмой у ребенка, у которого один или оба родителя курят?

- а) никакого
- б) риск большой, но не такой, чтобы стоило беспокоиться
- в) риск удваивается

5. Кто наименее вероятный разносчик микробов в доме?

- а) мыши
- б) тараканы
- в) муравьи

6. Что делать, если вас застигла гроза?

- а) спрятаться в машине
- б) встать под высоким деревом
- в) распластаться на земле

7. Что уменьшит загрязнение окружающей среды вашей машиной?

- а) регулярное техобслуживание
- б) работа двигателя вхолостую, пока машина стоит в пробке
- в) установка шин радиального типа

8. Какое из этих распространенных растений ядовито?

- а) амариллис
- б) фиалка африканская
- в) фикус каучуконосный

9. Что обеспечивает наилучшую защиту при автомобильной аварии.

- а) ремни безопасности
- б) подушка безопасности
- в) ремни безопасности и надувная подушка одинаково эффективны

10. Каково должно быть оптимальное расстояние от экрана при работе с компьютером?

- а) 15-36 см
- б) 36-61 см
- в) 61-76 см

Ответы на тесты.

№1

Подведите итог. Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1б, 2в, 3б, 4в, 5а, 6в, 7а, 8б, 9б, 10б. Сложите полученные очки.

8-10баллов-Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5-7баллов-Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое-какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и менее баллов- Не отчайтайтесь, еще не все потеряно

№2

Подведите итог. За каждый ответ а-0 очков, б-1 очко, в-2 очка.

Сложите полученные очки.

14-20- Ваш образ жизни почти наверняка достаточно активен для того, чтобы вы были в хорошей форме.

7-13- Вероятно, вы находитесь в довольно приличной физической форме, но вам еще далеко до совершенства. Постарайтесь найти время для ежедневных физических нагрузок.

6 или меньше- Похоже, у вас не очень активный образ жизни.

№3

Подсчитаем баллы. 1-а, 2-а, 3-б, 4-в, 5-в, 6-а, 7-б, 8-а, 9-а, 10-б-правильные ответы. За каждый из перечисленных здесь ответов вы заработали одно очко. Теперь сложите их и посмотрите, что получится.

8-10 баллов - Вы достаточно хорошо осведомлены об опасностях современной Жизни и, по-видимому, бережно относитесь к окружающей среде и собственному здоровью.

7 и меньше - Ваших знаний о себе и окружающем Вас мире явно недостаточно.