Программа курса «Здоровый образ жизни»
для 1 класса начальной школы

Пояснительная записка.

Первейшая потребность человека – сохранение его жизни и здоровья. Отсутствие болезней , физических и душевных недугов – непременное условие человеческого счастья , ощущения полноты жизни , наслаждения сокровищами природы , искусства , богатством человеческих отношений. Наличие здоровья позволяет человеку эффективно учиться , трудиться , заниматься спортом , полноценно отдыхать , иметь крепкую нормальную семью и здоровое потомство.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, каждому человеку важно знать свой организм ; процессы, происходящие в нём; условия, предупреждающие болезни и , напротив, благоприятные дни их возникновения. Современному жителю Земли угрожает множество самых различных болезней. Часть из них существует с незапамятных времён , другая часть – печальное приобретение человечества в век научно-технической революции. Таков результат взаимоотношений , сложившихся в процессе эволюции человеческого организма и бурно развивающейся окружающей природной и преобразованной , социальной среды. Всё это требует от каждого человека пристального внимания к своему здоровью, здоровью окружающих людей и оздоровлению своей среды жизни.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – важнейшая задача семьи и школы. Решение этой задачи особенно важно и актуально в условиях дальнейшего ухудшения природной среды, бурного роста объёма информации, стремительного развития науки и техники, что требует от человека крепкого здоровья и более гибкой адаптации физических и психических сил к быстро меняющимся условиям жизни.

Всё это говорит о необходимости усиления гигиенического и физического обучения и воспитания школьников, направленных на утверждение здорового образа жизни. Успех этой работы во многом зависит от взаимосвязанной деятельности семьи , дошкольных , школьных и внешкольных учреждений ,где должны быть созданы необходимые санитарные условия , способствующие воспитанию гигиенических знаний , умений и навыков , привычек поведения , потребности оздоровлять окружающую среду (школьное помещение , дом , квартиру , двор , улицу). Педагоги и врачи пришли к единому мнению, что здоровью надо учить, что с детских лет надо воспитывать привычку к здоровому образу жизни, чтобы он стал не только потребностью , но и показателем культуры и образованности человека. Нужно с детских лет формировать у детей культ здоровья, связанный с эстетическими идеалами физически и духовно красивого человека, стремлением улучшать качество природной и социальной окружающей среды.

В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается фундамент отношений человека с окружающим миром и начинается просыпаться интерес к своему организму. Младшим школьникам свойственна высокая познавательная активность, направленная на окружающий мир. Любознательность детей ,их высокий познавательный интерес к широкому кругу явлений природы и социальной действительности , двигательная активность , стремление к общению с природой , повышенная эмоциональность могут стать верным союзником учителя в ориентации учащихся с самых ранних лет на здоровый образ жизни.

Важную роль в этом процессе может сыграть курс « Здоровье человека и окружающая среда». Целесообразность его введения в начальную школу объясняется необходимостью укреплять здоровье учащихся при невнимательном отношении к нему с их стороны и несформированности санитарно-гигиенических умений и навыков ; анатомо-морфологической направленностью изучения вопросов здоровья на практике; характером традиционных форм обучения младших школьников, мало способствующих укреплению их здоровья : многочасовое сидение за партами в условиях тесной, слабо проветриваемой классной комнаты ; недостаточные контакты с природой ; дефицит практической деятельности и т.д.

Цели и задачи курса:

-формировать понимание зависимости здоровья от состояния окружающей природной и социальной среды, здорового образа жизни;

-развивать стремление оздоровлять окружающую среду, внося посильный вклад в улучшение санитарно-гигиенических, эстетических и экологических условий жизни человека;

-развивать умения и навыки, направленные на сохранение и укрепление индивидуального здоровья младшего школьника, привычек здорового образа жизни.

На проведение занятий по данному курсу предлагается 1 час в неделю (34 часа в год). На уроке проводятся теоретические (беседы , обсуждение проблем и ситуаций , рассказы , объяснения , обобщения) и практические занятия (экскурсии , игры , формирования привычек и правил поведения , оказание помощи и т.д.).

Определение понятия «здоровье» надо раскрывать с учётом доступности младшего школьного возраста:

-ЗДОРОВЬЕ – это такое состояние человека, при котором у него отсутствуют болезни (нет болей, слабости, температуры) ;

-наблюдается бодрое физическое состояние (нет усталости, легко справляется с физическими нагрузками);

-преобладает хорошее настроение;

-есть желание учиться, трудиться, отдыхать;

-нет физических нарушений.

Однако среди физически здоровых людей живут и трудятся люди с тяжёлыми недугами, наследственными или приобретёнными болезнями. Учителю важно сформировать у детей правильную позицию по отношению к ним: милосердие и сострадание, стремление внешне «не замечать» их недугов, физических недостатков, всячески оказывая им посильную практическую помощь и поддержку.

Здоровье человека неразрывно связано с состоянием окружающей среды. Окружающая среда , воздействующая на состояние здоровья человека, -это широкое интегральное понятие. Оно значительно шире понятия природное окружение и включает в себя кроме естественных социальные и экологические условия, обеспеченность человека нормальным питанием, качественными водой и воздухом. Там, где господствуют нищета, недоедание, отсутствие элементарной санитарии,- высок процент заболеваемости и смертности.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА – среда жизни, труда и отдыха человека. Схематично её можно представить в виде нескольких слоёв:

1-й - самый внешний - природный;

2-й - место жительства, населённый пункт;

3-й - дом и квартира;

4-й - одежда и обувь.

Познакомившись со всеми слоями окружающей среды, школьники знают, что из неё человек получает всё необходимое для жизни. Они могут более сознательно относиться к вопросам охраны окружающей среды и сохранению благоприятных для здоровья её свойств. В то же время сама по себе окружающая среда ещё не решает проблемы сохранения и укрепления здоровья. Малоподвижный образ жизни, переедание, недосыпание, сидение часами перед телевизором, лежание на диване, злой, неуживчивый характер вызывают множество различных болезней. Значит, сохранить здоровье человеку помогает не только благоприятная внешняя среда, но и правильный ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Изучение вопросов гигиены питания, условий закаливания и организация двигательной активности детей должны быть направлены на утверждение

привычек здорового образа жизни с раннего детства, поэтому знакомство с ними должно проходить в условиях практической деятельности учащихся.

И завершающая проблема – ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С МЕДИЦИНОЙ. На протяжении многих веков главной и единственной задачей врачей было лечить больных. В наши дни стало ясно: надо не только лечить, но и предупреждать болезни. Назначение современной медицины – профилактика заболеваний, их предупреждением и лечением.

Но предупреждение болезней – это дело не только врачей, сколько и в первую очередь, самого человека. Если он заботится о своём здоровье, если он крепок, закалён, то его организм может активно сопротивляться болезням.

Такова основа содержания курса, и она состоит из следующих тем:

Тема 1. ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ ЧЕЛОВЕКА СРЕДА .

Тема 2. УЧИТЕСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ.

Тема 3. МЕДИЦИНА ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ.

Тема 4. Я И МОЯ СЕМЬЯ.

1 класс. 34 часа. 1 час в неделю.

Как быть здоровым -16 часов

Наказание за незнание -6 часов.

Самая первая – 3 часа

Мой доктор - 4 часа

Я и моя семья – 5 часов

Как быть здоровым-16 часов.

Что такое здоровье. Что такое окружающая среда. Связи человека с природным окружением. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Человек – часть природы. Признаки человека как живого организма. Здоровье человека – его важнейшее богатство. Охрана здоровья – забота каждого человека. Общее понятие о строении тела человека. Отличие человека от животных (мышление, речь, труд). Восприятие человеком окружающего мира через органы чувств. Гигиена органов чувств. Режим дня. Правила личной гигиены (мытьё рук, тела, уход за зубами , волосами). Утренняя гимнастика, закаливание ,проветривание помещений. Режим питания. Зачем человек питается. Белки, жиры, углеводы и их соотношение в питании людей. Сон, виды сна, зачем надо спать, гигиенические требования к спальной мебели и одежде. Санитарное состояние квартиры. Домашний мусор и его утилизация. Школьный уголок в квартире, требования к его содержанию . Здоровый образ жизни и его роль в укреплении здоровья человека.

Наказание за незнание - 6 часов.

Правила безопасного поведения на улицах и дорогах. Основные дорожные знаки и сигналы светофора. Правила поведения в транспорте. Правила безопасного поведения в природной среде.

Съедобные и несъедобные ягоды и грибы. Меры предосторожности при общении с животными.

Самая первая… - 3 часа.

Наиболее распространённые заболевания, их предупреждение и лечение. Оказание первой помощи при небольших травмах, ожогах , при попадании инородного тела в глаз , ухо , нос , горло.

Мой доктор - 4 часа.

Знакомство с учреждениями здравоохранения, некоторыми специальностями врачей. знакомство с наиболее распространёнными заболеваниями (простуда, грипп, боль в животе) , их признаками ,способами их предупреждения и лечения. Профилактика некоторых заболеваний. Диспансеризация населения.

Я и моя семья - 5 часов.

Человек – член общества. Общество людей – условие жизни каждого человека. Моя семья. Права и обязанности в семье. Внимательные и заботливые отношения между членами семьи. Кто я такой: мальчик или девочка? Откуда берутся дети. Развитие человека после рождения. Значение обучения в жизни, развитии и воспитании каждого человека. Роль окружающих людей в развитии и воспитании человека. Права и обязанности школьников

К концу 1 класса учащиеся должны знать:

-значение природы для человека;

-строение тела человека ;

-правила личной гигиены ;

- особенности охраны здоровья в разные времена года ;

- правила безопасного поведения на улице , в быту , на воде, при контактах с людьми;

-права и обязанности школьников.

К концу 1 класса учащиеся должны уметь:

-выполнять правила личной гигиены ;

- безопасного поведения на улице и в быту;

-оказывать первую помощь при небольших травмах кожи (ушибах, порезах).

Тематическое планирование учебного материала.

Как быть здоровым - 16 часов.

дата		№ урока	Тема урока.
план	факт		
		1.	Вводный урок. Что такое здоровье. Что такое окружающая среда.
		2.	Человек – часть природы.
		3.	Из чего мы сделаны (общее понятие о строении человеческого тела).
		4.	Режим дня первоклассника.
		5.	А надо ли умываться и чистить зубы?
		6.	Чистота в доме – залог здоровья.
		7.	Для чего мы едим?
		8.	Что такое сон и для чего он нужен?
		9.	Движение – это жизнь.
		10.	Как ты сидишь?
		11.	Моё свободное время.
		12.	Как сохранить зрение и слух?
		13.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
		14.	Бой с простудой, точечный массаж.
		15.	Вредные привычки.
		16.	Обобщающий урок по теме.
		17.	По грибы, по ягоды…(ядовитые грибы и растения)
		18.	Сигналы светофора.
		19.	Дорога в школу и обратно.
		20.	Правила поведения в транспорте.
		21.	Осторожно – водоём.
		22.	Предосторожности при общении с животными.
		23.	Первая помощь при травмах.
		24.	Первая помощь при попадании инородного тела в глаз , ухо , нос , горло.
		25.	Первая помощь при ожоге.
		26.	Зачем идти к врачу, если ничего не болит.
		27.	Кто нас лечит?
		28.	Что делать, если я заболел.
		29.	Что такое микробы – друзья или враги ?
		30.	Мальчик –мужчина. Девочка – женщина.
		31.	Тайна моего рождения.
		32.	Что умеет новорожденный.
		33.	Моя семья.
		34.	Обобщение по курсу.

Рекомендуемая литература.

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт.1987.
2. Амосов Н. М. Здоровье и счастье ребёнка. – М. 1979.
3. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. – М.: Химия. 1993.
4. Гигиена окружающей среды . под ред. Г.И.Сидоренко. –М.: Медицина.1985.
5. Гангнус Л.В. Азбука вежливости. – М. : Педагогика.1989.
6. Данилова Н.А. Природа и наше здоровье. – М.: Мысль.1977.
7. Дорохов А. Про тебя самого. – М.-1989.
8. Если хочешь быть здоров . М. :Мол. гвардия. 1987.
9. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение . 1983.
10. Звановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми . – М.6 Медицина. 1989.
11. Искусство быть здоровым. В 2 ч. 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт. 1987.
12. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М.: Просвещение .1984.
13. Кобякова Н. Твоя одежда. – М. : Мол . гвардия. 1981.
14. Ковалев Н. Рассказы о русской кухне. – М .: Экономика. 1984.
15. Корбут В.Г. Как уберечь детей от травм. –Минск.1985.
16. Коростелёв Н. Б. От А до Я. –М.: Медицина. 1987.
17. Коростелёв Н Б. В царстве Гигии. М.: Сов. Россия. 1980.

18. Коростелёв Н.Б. Шаг за шагом. Твой календарь здоровья. – М.: Мол. гв.,1984.
19. Крылов А. Мир людей и мир машин. – М.: Дет. лит.,1976.
20. Куценко Г.И. Кононов И.Ф. Режим дня школьников. – Минск. Беларусь.1985.
21. Лаптев Л.П. Азбука закаливания. – М.: Физкультура и спорт. 1986.
22. Мудрость здоровой жизни. – М.: Медицина . 1986.
23. Новиков Ю.В. За город чистоты и здоровья. – М. Моск. рабочий. 1987.
24. Парфис Г.П. Действие природных факторов на человека. – М. Наука.1982.
25. Полиевский С.А. Гук Е.П. Физкультура и закаливание. – М.: Медицина. 1984.
26. Ротенберг Р. Расти здоровым . детская энциклопедия здоровья. – М.: Физкультура и спорт .1993.
27. Скурихин И.М. Шатерников В.А. Как правильно питаться. – М . 1984.
28. Полуденный Л.В. Журавлёв Ю.П. Лекарственные растения на приусадебных участках. – М.: Моск. рабочий. 1989.
29. Хрипкова А.Г. Колесов Д.Б. В семье дочь и сын. – М.: Просвещение . 1985.
30. Цузмеров Н.Ф. Труд и здоровье. – М.: Знание. 1988.
31. Чусов Ю.Н. Ты не бойся ни жары и ни холода. – М.: Дет. лит. 1984.
32. Черкасская Т.В. Профессия - родитель : Заметки гигиениста о воспитании детей в семье. – Хабаровск . 1984.
33. Энхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. – М.: Прогресс. 1980.
34. Яковлев Ф.Г. Физическое воспитание детей в семье. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
35. Якубенко А.В. Солнце на обед. – М.: Дет. лит. 1981.
36. Янес Х.Я. Приёмные часы для здоровых . – М.: Медицина.1987.