

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 63 г. Липецка

Муниципальный конкурс
«Школа – территория здоровья»

номинация
«Выбираем здоровый образ жизни»

ПРОГРАММА
«Если хочешь быть здоров!»
(в части формирования культуры здорового и безопасного
образа жизни обучающихся 2 классов при реализации
программ ФГОС НОО)

Составители:
учителя начальных классов
Котяева Н.И., Селютина О.В., Заирова Е.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. Остановимся на определении, где здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие - болезней или физических дефектов.

Существует и определение здоровья по Брехману.

- *Соматическое здоровье* - удел биологии и медицины.
- *Физическое здоровье* - сфера физической культуры и спорта.
- *Психическое здоровье* - область применения психологических наук.
- *Нравственное здоровье* отражает социальную ценность человека, формирует нравственность и духовность.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия - постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н. Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести

воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Разработанная программа «Если хочешь быть здоров!» ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Ключевое понятие в валеологии («валео» - быть здоровым, «логос» - наука)-гармония. А формирование гармонично развитой личности - цель воспитания. Для понимания роли учителя и классного руководителя в валеологическом воспитании вспомним легенду.

«У древнего бога Эскулапа было две дочери - Панацея и Гигиена. Они обе владели даром целительства. Но лечили по-разному. Панацея считала, что может подарить людям лекарство от всех болезней сразу. Гигиена же говорила, что на все случаи жизни одного-единственного средства быть не может. Человек слаб и уязвим, потому что не знает Законов Жизни. Этим Законам надо людей научить. Разные пути у дочерей Эскулапа. Панацея лечит людей таблетками да микстурами, ищет единственное средство от всех болезней сразу. А Гигиена просвещает людей, объясняет Законы Жизни. Она верит, что, овладев ими, люди станут физически и духовно здоровыми, а сама жизнь - прекрасной. Педагоги, подобно Гигиене, должны нести знания о Здоровье».

Значит, одна из задач классного руководителя - формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

Принципы программы «Если хочешь быть здоров!», на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

1. *Системный подход.*

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.

- Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

2. *Деятельностный подход.*

Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

3. *Принцип «Не навреди!».*

Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

Принцип гуманизма.

В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

4. *Принцип альтруизма.*

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам - научи друга».

5. *Принцип меры.*

Для здоровья хорошо то, что в меру.

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. В соответствии с этой системой отношений программа «Если хочешь быть здоров!» осуществляет воспитательную работу в следующих направлениях:

- «Я и мое здоровье». Резервы моего здоровья - мое богатство.
- «Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребенка.
- «Семья - древо жизни». Моя родословная. Моя роль в семье.
- «Мальчики и девочки - чудо природы», Половые различия как основа мироустройства.
- «Я и общество». Явления общественной жизни, социальные институты.
- «Я и мир вещей». Уважительное отношение к творениям рук человеческих.
- «Мир природы». Взаимодействие с природой как основа здоровья.

Человек должен овладеть искусством здоровой жизни, уметь вести здоровый образ жизни. Под образом жизни понимают способ жизнедеятельности.

Понятие ЗОЖ включает в себя следующие блоки:

- Режим труда и отдыха.
- Физическая активность и закаливание.
- Рациональное питание.
- Психогигиена и психопрофилактика.
- Создание благополучной для человека окружающей среды
- Отказ от курения и алкоголя.
- Половое воспитание и сексуальное здоровье.
- Нетрадиционные методы оздоровления.

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной

функций, способности к профилактике наиболее распространенных заболеваний.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм в общеобразовательном процессе, повышение качества преподавания физической культуры, проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни - вот небольшой перечень основных направлений работы школы по этому вопросу. Форма аттестации: реализация данной программы не предполагает прохождения обучающимися промежуточной и итоговой аттестаций. Однако отслеживание результатов планируется осуществлять путём проведения урока-соревнования, урока-викторины, анкетирования, тестов, выполнения контрольных занятий и др.

В результате изучения факультативного курса обучающиеся должны:
знать/понимать:

- признаки утомления, в том числе зрительного;
- чем отличается состояние здоровья от состояния болезни;
- понятие «эмоции», «настроение», основные виды эмоций у себя и других людей;
- общепринятые правила коммуникации;
- названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- основные правила рационального питания с учетом возраста;
- правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;
- способы охраны своего здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- правила оказания первой доврачебной помощи;

- вредные привычки и какой вред представляют они для здоровья;
- алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания;
- основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций;
- лечебные учреждения, профессии врачей-специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни; почему необходимо посещать врача;
- лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав;
- правила использования лекарственных растений для профилактики и лечения некоторых заболеваний;
- особенности своего физического и психического развития, характера, памяти, внимания для их совершенствования и коррекции;
- особенности развития мальчиков и девочек, значение самовоспитания в формировании личности мальчика и девочки;
- состав, родственные корни своей семьи;
- правила общения с взрослыми незнакомыми людьми обоего пола, избегая тем самым возможных экстремальных ситуаций;
- значение досуга, образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- значение двигательной активности для развития здорового организма;

уметь:

- применить общепринятые правила коммуникации;
- соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- выделить, проанализировать и рассказать о субъективных признаках своей усталости;
- словесно объяснить основные виды эмоций и настроения, отчетливо выразить их с помощью жестов, мимики и позы;
- приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные коктейли;
- самостоятельно искать выходы из проблемных ситуаций;
- корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми;
- в случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской

помощью;

- аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома;
- (в модельных условиях) избегать ситуации пассивного курения;
- отказаться от вредных привычек;
- в случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской помощью;
- выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома;
- экологически взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни;
- оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- правильно строить режим дня и выполнять его;
- составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение;
- измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;
- любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье;

иметь представление:

- о том, что восприимчивость к наркотическим средствам индивидуальна и зависимость может наступить после первого приема.

Ожидаемый конечный результат:

- Улучшение организации и повышение качества оказания психологической помощи детям и взрослым.
- Формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников.
- Эффективность решения оздоровительных задач валеологического воспитания можно определить по динамике физического состояния вашего ребенка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Часы	Тип занятия	Элементарный минимум содержания образования	Требования к уроку, к уровню подготовки обучающихся	Измерительные образцы заданий, вид контроля	Элементы дополнительно го содержания
1	2	3	4	5	6	7	8
Я и мое здоровье							
1	Строение тела человека	1	Урок-игра	Внутренние органы. Части тела человека	<i>Знать</i> понятия «внешнее» и «внутреннее» строение тела человека; названия внутренних органов. <i>Иметь представление</i> о работе внутренних органов		Кроссворд
2	Почему мы боеем	1	Комбинированный	Болезнь. Причины болезни	<i>Знать</i> понятия «анатомия», «физиология», «гигиена»	Тест	
3	Как вести себя, когда что-то болит	1	Комбинированный	Боль. Правила поведения при первых признаках боли. Температура	<i>Уметь</i> измерять температуру своего тела		
4	Кто и как предохраняет нас от болезней. Профессия – врач	1	Комбинированный	Профессия «врач». Школьный врач. Медицинский кабинет. Поликлиника	Знать, какую помощь оказывает врач больному		Окулист Стоматолог Хирург Офтальмолог Педиатр

5	Как справиться с инфекцией	1	Комбинированный	Инфекционные заболевания. Способы заражения и лечения инфекций. Микробы	<i>Знать</i> способы заражения и лечения инфекций. Иметь представление о <i>микробах</i>		Чтение литературных произведений
6	Прививки от болезней	1	Комбинированный	Прививки. Вакцина. Иммуитет. Карантин	<i>Знать</i> , что прививки помогают предупредить заболевание человека		
7	Грипп – это не модно и разорительно. История болезни	1	Комбинированный	Эпидемия гриппа. Способы предупреждения болезни	<i>Знать</i> способы предупреждения гриппа. <i>Уметь</i> выполнять правила предупреждения заболевания	Тест	
8	Лекарственные препараты. Польза и вред	1	Урок-соревнование	Медицинские препараты. Их польза и вред. Рецепт. Аптека	<i>Знать</i> о пользе медикаментов и ситуациях, когда их прием необходим		
9	Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома	1	Практикум	Правила пользования медицинскими препаратами	<i>Уметь</i> аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности, применять только по назначению врача, не пробовать неизвестных таблеток)		
10	Отравления	1	Комбинированный	Виды отравления. Первая помощь при пищевом отравлении	<i>Уметь</i> оказывать первую помощь при пищевом отравлении		
Мир природы							
11	Природа – наш дом	1	Урок-путешествие	Взаимосвязь в природе. Причина и следствие. Экологические правила. Человек – часть природы	<i>Знать</i> правила экологической безопасности. <i>Уметь</i> использовать экологические правила	Памятка «Экологическая безопасность»	
12	Осень – золотая	1	Урок – экскурсия	Осенние изменения в	<i>Знать</i> правила экологической		Чтение

	пора. Гармония осенних красок			природе. Жизнь и деятельность человека осенью. Охрана здоровья человека осенью	безопасности. <i>Уметь</i> видеть прекрасное и опасное в природе в осеннее время.		литературных произведений
13	Лесные загадки зимушки-зимы. Как помочь зимующим птицам	1	Практикум	Зимние изменения в природе. Красота зимнего времени года. Экологические связи. Жизнь и деятельность человека зимой. Помощь зимующим птицам. Охрана здоровья человека зимой	<i>Знать</i> правила экологической безопасности. <i>Уметь</i> защищаться от природы, оказывать помощь зимующим птицам		Изготовление кормушек для зимующих птиц. Сбор семян
14	Изменения в природе весной. Природа в музыке и поэзии	1	Интегрированный урок (музыка, изобразительное искусство)	Весенние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека весной. Охрана раннецветущих растений. Охрана здоровья человека весной	<i>Знать</i> правила экологической безопасности. <i>Уметь</i> применять правила экологической безопасности, видеть прекрасное и опасное в весенней природе		Чтение литературных произведений о весне. Музыкальные произведения о весне из цикла П.И. Чайковского «Времена года»
15	Красное лето – яркая песня природы	1	Урок-экскурсия	Летние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека летом. Опасное солнце. Охрана здоровья человека летом	<i>Знать</i> , как правильно загорать и купаться летом. <i>Уметь</i> выполнять правила экологической безопасности в летнее время		Игра «Летний букварь природы»
16	Безопасность при любой погоде	1	Урок – викторина	Метеорологи. Переохлаждение. Гололед. Тепловой, солнечный удар. Защита в дождливую погоду. Правила поведения в грозу	<i>Знать</i> опасности, подстерегающие человека осенью, зимой, весной и летом. <i>Уметь</i> выполнять правила безопасности при любой погоде, выбирать одежду по сезону	Памятка «Безопасность при любой погоде»	

17	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	1	Практикум	Тепловой удар. Солнечный удар. Обморожение. Первая помощь	<i>Уметь</i> оказывать первую помощь пострадавшему при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	Тест	
18	Правила безопасного поведения на воде	1	Комбинированный	Правила безопасного поведения на воде	<i>Знать</i> правила безопасного поведения на воде в летнее время	Тест	Памятка «Правила безопасного купания»
19	Опасный лед. Зимняя река и география безопасности	1	Комбинированный	Переправа по льду. Правила безопасного поведения на реке зимой. Гололед	<i>Знать</i> правила поведения при гололеде	Тест. Памятка «Опасный лед»	Чтение литературных произведений
20	Как вести себя в природе. Экологические правила. Укус змеи	1	Интегрированный урок (окружающий мир)	Экологические знаки. Правила поведения человека в природе	<i>Знать</i> , как защититься от укуса змеи; признаки отравления при укусе змеи. <i>Уметь</i> оказывать первую помощь при укусах змеи	Тест	
21	Путешествие по лесу «В царстве Берендея»	1	Урок-путешествие	Значение леса для человека. Как готовиться к лесной прогулке	<i>Знать</i> , какую роль выполняет лес для жизни и здоровья человека		
22	Путешествие к Грибу-грибовичу. Съедобные и несъедобные грибы	1	Урок – сказка	Царство грибов. Правила сбора грибов, Съедобные грибы. Ядовитые грибы	<i>Знать</i> правила сбора грибов: понятия «съедобные» и «несъедобные» грибы и ягоды. <i>Уметь</i> отличать съедобные и ядовитые грибы		
23	Растения. Лекарственные растения – замечательное богатство природы. Ядовитые растения	1	Урок – викторина	Правила сбора ягод и растений	<i>Знать</i> правила сбора ягод и лекарственных растений; свойства лекарственных растений. <i>Уметь</i> различать съедобные и ядовитые ягоды; называть 3-4 лекарственных растений своего края		Игра – лото «Съедобные и несъедобные ягоды и грибы»
24	Путешествие в	1	Урок – сказка	Культурные растения.	<i>Знать</i> особенности работы в		Кроссворды,

	город Огород			Растениеводство. Виды растениеводства родного края	огороде. <i>Уметь</i> выполнять полевые работы		ребусы
25	Животные домашние и дикие. Предосторожности при обращении с животными. Укусы насекомых	1	Комбинированный	Животные домашние и дикие. Опасности при общении с хищными животными, насекомыми	<i>Знать</i> правила обращения с кошками и собаками; правила поведения, если рядом жалящие насекомые. <i>Уметь</i> оказывать первую помощь при укусах насекомых	Памятка «Мир животных»	
Я и общество. Безопасное поведение. Домашние опасности							
26	Травма. Можно ли уберечься от травм?	1	Комбинированный	Травма. Виды травматизма. Бытовой травматизм. Ушиб. Вывих, растяжение. Школьный травматизм. Меры предупреждения травмы	<i>Уметь</i> предвидеть опасность; соблюдать правила личной безопасности и безопасности окружающих	Тест	
27	Первая помощь при травмах	1	Урок-соревнование	Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах	<i>Знать</i> правила оказания первой помощи при травмах		
28	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1	Комбинированный	Правила дорожного движения; пользования лифтом; поведение на стройплощадке	<i>Знать и уметь</i> выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	Тест	Чтение литературных произведений
29	Правила обращения с огнем	1	Комбинированный	Пожар. Ожог. Причины возникновения пожара. Легковоспламеняющиеся предметы	<i>Знать</i> правила обращения с огнем. Выполнять правила безопасности, которые необходимо соблюдать дома	Памятка «Чтобы не было пожара!»	
30	Чем опасен электрический ток?	1	Комбинированный	Удар током. Правила безопасности при работе с электрическими приборами	<i>Знать</i> понятие «электрический ток», «электрические приборы». <i>Уметь</i> выполнять правила пользования электроприборами	Памятка «Правила использования электропр	

						иборов»	
31	Отравление угарными газами, ядовитыми веществами	1	Комбинированный	Отравление. Запах газа. Причины утечки газа. Правила поведения при утечке газа	<i>Знать</i> признаки отравления газом. <i>Уметь</i> выполнять правила поведения при утечке газа		
32	Чрезвычайная ситуация – что это?	1	Комбинированный	Чрезвычайная ситуация. Действие человека при чрезвычайных ситуациях. Взаимовыручка. Взаимопомощь	<i>Знать</i> понятие «чрезвычайная ситуация». <i>Уметь</i> сохранять спокойствие при чрезвычайных ситуациях; анализировать чрезвычайные ситуации, искать выход из них	Тест	
33	Природные изменения. Стихийные бедствия	1	Интегрированный урок (окружающий мир)	Наводнение, землетрясение, шторм, авиакатастрофа, кораблекрушение. Действие человека при чрезвычайных ситуациях, с природными явлениями, наносящими ущерб человеку	<i>Знать</i> , как вести себя во время грозы, наводнения, землетрясения, шторма, авиакатастрофы, кораблекрушения	Тест	
34	Расти здоровым. Команда скорой помощи	1	Брейн – ринг	Правила личной гигиены. Правила безопасного поведения	<i>Знать</i> правила, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы. <i>Иметь</i> представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. <i>Уметь</i> выделять компоненты здорового состояния человека		