

**Программа формирования культуры здорового и  
безопасного образа жизни «Азбука здоровья»  
(1 – 4 классы)**



### Аннотация

Педагоги знают: важнейшее направление учебно-воспитательной работы в школе – формирование у школьников здорового образа жизни.

Данная программа составлена с учетом требований времени. На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

В программе представлено тематическое планирование (1-4 классы), главной темой которых является формирование здорового образа жизни.

Программа будет полезна учителям начальных классов, педагогам групп продленного дня, родителям.

## Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения написано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В последние годы интерес к проблеме здоровьесберегающих технологий в образовании возрос. Это обуславливается несколькими причинами.

Первая из них – общее ухудшение здоровья нации.

Вторая – те стратегические задачи, которые сегодня поставлены перед образованием и наукой в связи с необходимостью национального проекта «Образование». Нацеленность всех звеньев системы образования на скорейшее внедрение инновационных моделей, интенсификацию всех процессов в образовании, требует принципиально иного состояния здоровья обучающихся.

Введение учебного курса по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательных учебных заведениях диктуется временем.

Программа «Азбука здоровья» представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального образования.

Она обеспечивает:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- формирование установки на использование здорового питания;
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Программа «Азбука здоровья» для учащихся 1 – 4 классов создана в тесной связи с Программой воспитания и системой внеурочной деятельности в рамках учебного плана. Реализуется на различных этапах уроков, на классных часах и на внеурочных мероприятиях.

**Цель** – сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

- Освоение совокупности знаний о строении организма человека и компонентах здорового образа жизни.
- Формирование первичных навыков и умений, создающих основу для выработки поведения с ориентацией на здоровье.

- Воспитание у учащихся осознанной потребности в здоровье, здоровом образе жизни, чувства ответственности не только за себя, но и за здоровье других людей.

**Содержание курса** опирается на теорию при анализе практической деятельности в области валеологии, экологии, гигиены и с применением правил безопасного поведения, развивает оценочные суждения относительно собственной культуры и гигиенического поведения.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

#### **Виды занятий:**

- беседы;
- оздоровительные минутки;
- классные часы;
- физкультурно-оздоровительные прогулки;
- деловые игры;
- комплекс упражнений.

#### **Организационные формы и приемы обучения**

Учащиеся младших классов запоминают и воспроизводят лишь то, что связано с их интересами, поэтому занятия должны быть конкретными, краткими и понятными.

#### **Укрепление здоровья детей во время учебного процесса**

- Проветривание помещения.
- Создание благоприятных условий в классе (доска зеленого цвета, дополнительное освещение над доской, озеленение).
- Соблюдение правильной осанки.
- Смена видов деятельности.
- Использование элементов самомассажа.
- В состав упражнений для физкультминуток включать: упражнения для формирования осанки, укрепления зрения, укрепления мышц рук, отдых позвоночника, упражнения для ног, рук, релаксационные упражнения для мимики лица.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

*Учащиеся должны знать:*

- Понятия: валеология, здоровье, эмоции, воля, стресс, табак, алкоголь.
- Внешнее строение тела человека: свой рост, вес, значение органов чувств и уход за ними.
- Опасность вредных привычек и их профилактика.
- Методы борьбы со стрессом.
- Важность закаливания и гигиены организма.

## **Организация внеурочной деятельности младших школьников основывается на следующих принципах:**

- добровольности участия детей;
- научности (научная достоверность);
- доступности (соответствие содержания фактического и теоретического материала возрастным и познавательным возможностям учеников);
- сознательности и активности;
- наглядности (обращение с литературой о здоровье);
- связь теории с практикой;
- индивидуального подхода к учащимся.

## **Ожидаемые результаты**

1. Снижение заболеваемости среди детей.
2. Создание сплоченного коллектива учащихся.
3. Личностный рост учащихся.
4. Повышение качества обучения
5. Принятие учащимися здорового образа жизни как осознанной необходимости.

## **Направления формирования здорового образа жизни**

<b>Направления</b>	<b>Установки</b>	<b>Планируемые результаты</b>
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	Стремление к здоровому образу жизни, здоровые нравственное, психологическое, нервно-психическое и социально-психологическое	1. У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей. 2. Учащиеся имеют представления о видах здоровья. 3. Учащиеся имеют представления о роли физкультуры и спорта для здоровья человека. 4. Учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения.
Создание здоровьесберегающих условий в образовательном процессе	Ценность здоровья и здорового образа жизни.  Ценность рациональной организации учебной деятельности.	Соответствие состояния и содержания помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны труда. Соблюдение требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки.
Просветительская работа с родителями	Отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания	Совместная работа учителей и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек

### **Воспитательные мероприятия по формированию ЗОЖ**

Лучше всего дают разнообразные знания о здоровом образе жизни, формируют их в качестве личности воспитательные мероприятия в форме реальности. Те, которые разрабатываются и проводятся с непосредственным участием ребят.

#### **Акции:**

- «Бегом от болезней!»
- «Эстафета здоровья»
- «Нет вредным привычкам!»

#### **Творческие конкурсы:**

- Конкурс плакатов, пропагандирующих ЗОЖ.

- Конкурс рисунков: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт» и др.

**Конкурсы эмблем:** «Символы здоровья», «Мы за ЗОЖ»

**Творческо-исследовательские работы на тему соблюдения норм ЗОЖ на примере близких людей.**

**Фотоконкурсы, презентации на тему спорта, активного образа жизни.**

**Конкурсы классных газет:**

- «Здоровье класса в наших руках!»
- «Мы в походе за здоровьем!»

**Спортивные игры и соревнования:**

- Конкурс «Самый спортивный класс»
- «Чемпионы скакалки»
- «Папа, мама, я – спортивная семья»

**Спортивно-развлекательные праздники:**

- «Секреты здоровья»
- «Прививка от вредных привычек»
- «Друзья Мойдодыра»

**Дискуссии:** «Компьютерные игры: «за» или «против» здоровья»

**Лектории** (готовит лекторская группа старшеклассников под руководством специалиста):

- «Секреты здоровья»
- «Советы доктора Пилюлькина»
- «Добрые советы (режим дня, питания, профилактика заболеваний)»

**День здоровья**, в том числе: 7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября – Всемирный день туризма.

Работа по формированию у детей ЗОЖ должна быть систематической.

Программа «Азбука здоровья» рассчитана на 30 часов для 1 класса и по 34 часа для 2-4 классов. Она включает учащихся и их родителей в здоровьесберегающую и здоровьеукрепляющую деятельность.

## **Тематическое планирование 1 класс**

### **Тема 1. Дружи с водой**

1. Советы доктора Воды
2. Друзья Вода и мыло

### **Тема 2. Забота о глазах**

3. Глаза – главные помощники человека

### **Тема 3. Уход за ушами**

4. Чтобы уши слышали

### **Тема 4. Уход за зубами**

5. Почему болят зубы
6. Чтобы зубы были здоровыми

### **Тема 5. Уход за руками и ногами**

7. «Рабочие инструменты» человека

### **Тема 6. Забота о коже**

8. Зачем человеку кожа
9. Если кожа повреждена

### **Тема 7. Как следует питаться**

10. Питание – необходимое условие для жизни человека
11. Здоровая пища для всей семьи

### **Тема 8. Как сделать сон полезным?**

12. Сон – лучшее лекарство

### **Тема 9. Настроение в школе**

13. Как настроение?

### **Тема 10. Настроение после школы**

14. Я пришел из школы

### **Тема 11. Поведение в школе**

- 15-16. Я – ученик

### **Тема 12. Вредные привычки**

- 17-18. Вредные привычки

### **Тема 13. Мышцы, кости и суставы**

19. Скелет – наша опора



20. Осанка – стройная спина!

**Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание**

21. Если хочешь быть здоров

22. Оздоровление организма человека

23-26. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья

27. Как правильно вести себя на воде

**Тема 15. Народные игры**

28. Народная игра «Городки»

**Тема 16. Подвижные игры**

29. Подвижные игры

30. Обобщающий

**Тематическое планирование**

**2 класс**

**Тема 1. Почему мы болеем**

1. Причины болезни

2. Признаки болезни

3. Как здоровье?

**Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней?**

4. Как организм помогает себе сам

5. Здоровый образ жизни

**Тема 3. Кто нас лечит**

6. Какие врачи нас лечат

**Тема 4. Прививки от болезней**

7. Инфекционные болезни

8. Прививки от болезней

**Тема 5. Что нужно знать о лекарствах**

9. Какие лекарства мы выбираем

10. Домашняя аптека

**Тема 6. Как избежать отравлений**

11. Отравление лекарствами

12. Пищевые отравления

**Тема 7. Безопасность при любой погоде**

13. Если солнечно и жарко

14. Если на улице дождь и гроза

**Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте**

15. Опасность в нашем доме

16. Как вести себя на улице

**Тема 9. Правила безопасного поведения на воде**

17. Вода – наш друг

**Тема 10. Правила обращения с огнем**

18. Чтобы огонь не причинил вреда

**Тема 11. Как уберечься от ударов электрическим током**

19. Чем опасен электрический ток

**Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов**

20. ТРАВМЫ

**Тема 13. Как защититься от насекомых**

21. Укусы насекомых

**Тема 14. Предосторожности при обращении с животными**

22. Что мы знаем о собаках и кошках

**Тема 15. Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей, парами, газами, дымом**

23. Отравление ядовитыми веществами

24. Отравление угарным газом

**Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловых ударах, при ожогах и обморожении**

25. Как помочь себе при тепловом ударе

26. Если ты обморозился

**Тема 17. Первая помощь при травмах**

27. Растяжение связок и вывих костей

28. Переломы

29. Если ты ушибся или порезался

**Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло**

30. Если в глаз, ухо, нос или горло попал инородный предмет

**Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек**

31. Укус змеи

**Тема 20. Сегодняшние заботы медицины**

32. Расти здоровым

33. Воспитай себя

34. Я выбираю движение

**Тематическое планирование**

**3 класс**

**Тема 1. Чего надо бояться**

1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие

**Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным**

2. Учимся думать

3. Спешите делать добро

**Тема 3. Почему мы говорим неправду**

4. Поможет ли нам обман?

5. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

**Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей?**

6. Надо ли прислушиваться к советам родителей?

7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?

**Тема 5. Надо уметь сдерживать себя**

8. Все ли желания выполнимы?

9. Как воспитать в себе сдержанность

**Тема 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу**

10. Как отучить себя от вредных привычек

11. Как отучить себя от вредных привычек

**Тема 7. Как относиться к подаркам**

12. Я принимаю подарки

13. Я дарю подарки

**Тема 8. Как следует относиться к наказаниям**

14. Наказание

**Тема 9. Как нужно одеваться**

15. Одежда

**Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми**

16. Ответственное поведение

**Тема 11. Как вести себя, когда что-то болит**

17. Боль

**Тема 12. Как вести себя за столом**

18. Сервировка стола

19. Правила поведения за столом

**Тема 13. Как вести себя в гостях**

20. Ты идешь в гости

**Тема 14. Как вести себя в общественных местах**

21. Как вести себя в транспорте и на улице

22. Как вести себя в театре, кино, школе

**Тема 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки**

23. Умеем ли мы вежливо общаться?

24. Умеем ли мы разговаривать по телефону?

**Тема 16. Что делать, если не хочется в школу**

25. Помоги себе сам

**Тема 17. Чем заняться после школы**

26. Умей организовать свой досуг

**Тема 18. Как выбрать друзей**

27. Что такое дружба

28. Кто может считаться настоящим другом

**Тема 19. Как помочь родителям**

29. Как доставить родителям радость

**Тема 20. Как помочь больным и беспомощным**

30. Если кому-нибудь нужна твоя помощь

31. Спешите делать добро

**Тема 21. Повторение**

32. Огонек здоровья

33. Путешествие в страну здоровья

34. Культура здорового образа жизни (Урок-соревнование)

**Тематическое планирование**

**4 класс**

**Тема 1. Наше здоровье**

1. Что такое здоровье?
2. Что такое эмоции?
3. Чувства и поступки
4. Стресс

**Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье**

5. Учимся думать и действовать
6. Учимся находить причину и последствия событий
7. Умей выбирать

**Тема 3. Что зависит от моего решения?**

8. Принимаю решение
9. Я отвечаю за свое решение

**Тема 4. Злой волшебник табак**

10. Что мы знаем о курении

**Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными**

11. Зависимость
12. Умей сказать НЕТ
13. Как сказать НЕТ
14. Почему вредной привычке ты скажешь нет?
15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения

**Тема 6. Помоги себе сам**

16. Волевое поведение

**Тема 7. Злой волшебник алкоголь**

17. Алкоголь
18. Алкоголь – ошибка
19. Алкоголь – сделай выбор

**Тема 8. Злой волшебник наркотик**

20. Наркотик
21. Наркотик – тренинг безопасного поведения

**Тема 9. Мы одна семья**

22. Мальчишки и девчонки
  23. Моя семья
- Нестандартные уроки и уроки-праздники

**Тема 10. Повторение**

24. Дружба
25. «День здоровья»

26. Умеем ли мы правильно питаться
27. Я выбираю кашу
28. Чистота и здоровье
29. Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)
30. Чистота и порядок
31. Будем делать хорошо и не будем плохо
32. Урок-КВН «Наше здоровье»
33. «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»
34. Будьте здоровы

## Литература

1. Барбашина Т.Н. Думать о здоровье детей нужно всем // Начальная школа. – 1998. – № 5. с. 91
2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009
3. Вострикова О.В. Здоровьесбережение – базовая составляющая процесса гуманизации начального образования //Начальная школа. – 2007. – № 6. с. 80-81
4. Гарейда Н.В. Научить быть здоровым // Начальная школа. – 2000. – № 9. – с.99-100
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: Вако, 2004
6. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. – М.: Просвещение, 1986
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. – М.: Вако, 2005
8. Лавлинскова Е.Ю. Изучаем правила дорожного движения. – Волгоград: Учитель, 2008
9. Наволодская Е.Г. Уроки здоровья // Начальная школа. – 2001. – № 5. – с. 22-29
- 10.Обухова Л.А., Лемаскина Н.А. Школа докторов природы. – М.: Вако, 2004
- 11.Проектирование основной образовательной программы образовательного учреждения. – М.: Академкнига, 2010
- 12.Рагимова О.А. Пути оздоровления младших школьников // Начальная школа. – 2009. – № 1. – с.72-74

**Примерный объем знаний и навыков школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья**

Сведения, необходимые для формирования навыка	Умения, навыки и привычки школьника
<b>ТЕМА I</b> <b>Оздоровительное значение физической культуры и закаливания</b>	
<b>1. Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка</b>	
<p>Значение утренней гимнастики и водных процедур для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.</p> <p>Сведения об условиях, необходимых для зарядки.</p> <p>Понятие о комплексе утренней гимнастики.</p>	<p>Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику (под контролем взрослых)</p> <p>Выполнять зарядку на свежем воздухе (летом – на улице или при открытом окне, зимой – при открытой форточке), на коврике в облегченной одежде (трусы, майка, тренировочный костюм, тапочки); с предметами (гимнастическая ровная палка, мяч, скакалка) и без предметов. Заканчивать зарядку водными процедурами (с помощью и под контролем взрослых).</p> <p>Выполнять упражнения утренней гимнастики четко, в определенной последовательности, энергично, с напряжением мышц, без задержки дыхания, удерживая правильное положение туловища.</p>
<b>2. Закаливание</b>	
<p>Понятие о закаливании. Значение закаливания. Природные факторы закаливания: солнце, воздух и вода.</p> <p>Основные виды закаливания воздухом: пребывание в помещении в облегченной одежде; утренняя зарядка, игры на воздухе, прогулки, спортивные развлечения.</p> <p>Значение одежды для закаливания и профилактики простудных заболеваний.</p> <p>Закаливающее действие воды. Водные процедуры: умывание, обтирание, мытье ног, мытье до пояса, душ, купание в открытом водоеме.</p> <p>Закаливающее значение обтирания и порядок его проведения.</p>	<p>Находиться в помещении в облегченной одежде при открытой форточке. Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, гулять в любую погоду.</p> <p>Подбирать одежду и обувь в соответствии с сезоном и видом деятельности.</p> <p>Мыть лицо, шею, руки до локтя прохладной водой.</p> <p>Обтираться сразу после зарядки губкой или небольшим махровым полотенцем, смоченным в оде комнатной температуры: сначала одну руку, потом другую, затем грудь и спину; после обтирания быстро растереться полотенцем досуха, до</p>



<p>Основные правила купания в водоемах.</p> <p>Закаливающее действие солнца. Правила пользования солнечными ваннами.</p> <p>Закаливающее действие хождения босиком.</p> <p>Основные принципы закаливания: систематичность, последовательность, постепенность, учет состояния здоровья и уровня физического развития ребенка.</p>	<p>покраснения кожи.</p> <p>Купаться только с разрешения взрослых. Соблюдать основные правила купания (под контролем взрослых).</p> <p>Соблюдать основные правила во время приема солнечных ванн (под контролем взрослых).</p> <p>Ходить босиком в местах, где нет опасности поранить ноги.</p> <p>Сознательно выполнять правила закаливания.</p>
<h3>3. Воспитание правильной осанки</h3>	
<p>Осанка. Понятие и определение. Значение правильной осанки для нормальной работы сердца, легких, гармонического развития всего организма.</p> <p>Значение скелета. Его строение (позвоночник, грудная клетка, кости черепа, кости конечностей, таза).</p> <p>Влияние на формирование правильной осанки утренней гимнастики, физических упражнений, спортивных игр, труда, контроль за позой во время занятий, ходьбы.</p> <p>Значение зарядки, спорта и физического труда для укрепления мышц, удерживающих скелет в правильном положении, для тренировки и развития костно-мышечной, нервной и других систем организма.</p> <p>Значение специальных упражнений для формирования отдельных групп мышц и для воспитания правильной осанки.</p> <p>Основные правила подбора мебели для учебных занятий. Правильная поза во время занятий и состояние работоспособности.</p> <p>Правила самоконтроля за посадкой во время занятий.</p>	<p>Систематически выполнять утреннюю гимнастику – зарядку. Включать в комплекс зарядки упражнения, формирующие правильную осанку, предупреждающие плоскостопие (совместно со взрослыми).</p> <p>Соблюдать правила самоконтроля за правильной осанкой: встать, плотно прижавшись спиной к стене, коснуться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками; сохранять такое положение при ходьбе.</p> <p>Сидеть на занятии во время письма прямо, слегка наклонившись вперед, но не опуская низко голову, не упираясь грудью в передний край стола, согнув ноги в коленном суставе под прямым или тупым углом и поставив их на пол или на подножку всей ступней. Обе руки должны свободно лежать на столе; нельзя опускать одно плечо ниже другого. Помещать тетрадь или книгу на расстоянии 30-35см от глаз. Для чтения или списывания текста книгу ставить на попу.</p> <p>Пользоваться правилами самоконтроля: поставить руку локтем на парту (стол), кончики вытянутых пальцев касаются наружного угла глаза; между краем стола и</p>

	<p>грудью свободно проходит кисть руки. При ответе у доски стоять прямо, опираться на обе ноги, не опускать низко голову и плечи.</p> <p>Выполнять домашние задания только в специальном рабочем месте.</p>
<p>4. Двигательный режим</p>	
<p>Понятие о двигательном режиме. Основные компоненты двигательного режима: дома выполнение утренней зарядки, в школе – гимнастики до занятий, физкультминутки – на уроках, подвижные игры – на переменах, отдых на воздухе после обеда, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, прогулки перед сном. Гигиенические требования к выполнению зарядки и уроков физкультуры.</p> <p>Прогулки и их значение. Соответствие одежды во время прогулок погоде и характеру занятий.</p> <p>Физкультминутка и ее значение. Требования к физкультминутке (длительность, подбор упражнений и правильность выполнения).</p> <p>Значение подвижных народных, хороводных, физкультурных игр на воздухе для повышения двигательной активности.</p> <p>Правила поведения во время перемен.</p> <p>Увеличение двигательной активности школьников; занятия физической культурой и спортом (плавание, коньки, художественная гимнастика, фигурное катание и др.).</p> <p>Значение физической культуры для развития мускулатуры, укрепления сердца, легких, нервной системы и других органов, воспитания правильной осанки, закаливания организма.</p>	<p>Выполнять утреннюю зарядку. Зарядку и уроки физкультуры проводить в облегченной одежде, спортивной форме. После уроков физкультуры, если есть возможность, необходимо умыться, принять душ, переодеться и переобуться. Ходить в школу пешком; играть и двигаться во время перемен и прогулок.</p> <p>Принимать участие в длительных прогулках, в однодневных походах. Уметь подготовиться к походу.</p> <p>Выполнять физкультминутки дома.</p> <p>Принимать активное участие в подвижных играх.</p> <p>Во время перемен двигаться, ходить, играть в подвижные игры и спокойно отдохнуть перед самым звонком.</p> <p>Принимать участие в занятиях спортивных секций (под наблюдением взрослых).</p>
<p><b>ТЕМА II</b> <b>Гигиена умственного труда школьников</b></p>	
<p>1. Режим дня</p>	
<p>Значение режима дня для здоровья и успешной учебы в школе. Правильное распределение времени на сон, уроки, игры, занятия спортом способствуют быстрому и легкому выполнению всех заданий, полноценному отдыху, обеспечивает необходимый уровень работоспособности.</p> <p>Построение режима дня учащихся младших классов.</p>	<p>Соблюдать правильный режим дня.</p>

<b>2. Гигиена учебных занятий в школе</b>	
<p>Необходимость правильной организации умственного труда; чередование видов деятельности, полноценный и своевременный отдых. Чистота рабочего помещения, рабочего места, проветривание.</p> <p>Назначение и правильное выполнение физкультминуток на уроках.</p> <p>Как нужно правильно отдыхать на перемене.</p>	<p>Содержать в чистоте класс, рабочее место, проветривать помещение.</p> <p>Выполнять физкультминутки.</p> <p>Правильно отдыхать на перемене.</p>
<b>3. Гигиена домашних учебных занятий</b>	
<p>Время приготовления уроков в соответствии с режимом дня. Основные правила организации рабочего места (подбор мебели, расположение к источнику света, порядок на столе). Правильная посадка. Проветривание рабочего помещения.</p> <p>Основные рекомендации по гигиене зрительной работы: освещенность рабочего места, расстояние от глаз до рабочей поверхности, польза отдыха для глаз (2-3 мин глядеть вдаль).</p> <p>Необходимость после 30 – 35 мин домашних занятий устраивать 10 – 15-минутные перерыва для отдыха.</p> <p>Порядок выполнения домашних заданий в соответствии с динамикой работоспособности.</p>	<p>Садиться за приготовление уроков в установленном режимом дня время. Правильно организовать рабочее место: свет слева, нужное соотношение высоты стола и стула, поддержание порядка.</p> <p>Соблюдать правила самоконтроля при определении расстояния от глаз до рабочей поверхности, выполнять «гимнастику для глаз».</p> <p>Во время приготовления уроков регулярно отдыхать, выполнять физкультурные упражнения.</p> <p>Соблюдать правильный порядок выполнения уроков.</p>
<b>4. Рациональный отдых</b>	
<p>Необходимость активного отдыха после классных занятий. Виды отдыха (подвижные и спортивные игры, прогулки). Рациональный отдых в выходные дни и во время школьных каникул.</p> <p>Гигиена просмотра телевизионных передач (расстояние от глаз до экрана 2-3 м, допустимая продолжительность просмотра и громкость звучания, контрастность изображения, правильная поза во время просмотра).</p>	<p>Правильно отдыхать после занятий в школе, в выходные дни и каникулы.</p> <p>Соблюдать рекомендации по условиям просмотра телепередач.</p>
<b>5. Гигиена сна</b>	
<p>Сон – наиболее полноценный вид отдыха. Гигиенические требования к проведению сна, гигиенические процедуры перед сном, продолжительность сна; индивидуальная постель; значение чистого воздуха в спальне.</p>	<p>Проветривать помещение, ложиться спать в одно и то же время, ужинать за 1 ½ – 2 ч до сна. Перед сном умыться, почистить зубы, вымыть ноги, надеть ночное белье, аккуратно сложить одежду. Спать в индивидуальной постели</p>
<b>ТЕМА III</b>	
<b>Гигиена политехнического обучения</b>	
<b>1. Организация внешне среды</b>	
Гигиенические требования к учебным	Перед уроком труда проветривать

<p>помещениям (где ведутся уроки труда); проветривание, освещение, уборка.</p> <p>Содержание в порядке рабочего помещения и правила хранения инструментов (ножниц, шила, игл, линейки, клея, кисточек, красок и т.д.).</p> <p>Гигиенические требования к работе на учебно-опытном участке. Правила подбора и хранения инструментов для работы на участке.</p>	<p>помещение. В случае необходимости включить дополнительное освещение. Убирать класс после занятия (под контролем учителя).</p> <p>Хранить инструменты в определенном месте. Уметь подбирать инвентарь для работы на учебно-опытном участке в соответствии со своим ростом и задачами работы.</p>
<p><b>2. Организация труда и профилактика производственных травм</b></p>	
<p>Организация рабочего места при работе с бумагой, картоном, тканью. Правильное расположение предметов труда. Соблюдение правильного освещения рабочей поверхности.</p> <p>Правила пользования ножом, ножницами, молотком, иглой, булавками и т.д. на занятиях по труду. Правила пользования рабочими инструментами (шилом, ножовкой, буравчиком, напильником, плоскогубцами, круглогубцами, кусачками).</p> <p>Правила предосторожности при работе с граблями, лопатой.</p> <p>Значение пауз при выполнении физической работы (микروпаузы и физкультпаузы).</p>	<p>В процессе занятий класть предметы труда в определенное место. Поддерживать нужную освещенность на рабочем месте (под контролем учителя).</p> <p>Соблюдать правила предосторожности во время шитья, пользования инструментами при изготовлении поделок из бумаги, картона, при техническом моделировании.</p> <p>Не выполнять сельскохозяйственные работы при наличии на руках ссадин, трещин, порезов, ранок. Организовывать паузы в процессе работы (под контролем взрослого).</p>
<p><b>ТЕМА IV</b> <b>Общественная и личная гигиена</b> <b>Предупреждение инфекционных заболеваний</b></p>	
<p><b>1. Личная гигиена</b></p>	
<p>Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья; культура поведения. Правила мытья рук, ног, тела и смены белья.</p>	<p>Мыть руки перед едой, после посещения туалета и после всякого загрязнения (уборка класса, работа в огороде, игра с животными и т.д.). Стричь коротко ногти на руках и ногах. На ночь мыть ноги и тщательно вытирать их специальным полотенцем. Мыться до пояса, мыть лицо, уши, шею. Не реже, чем через день, менять чулки, носки. Пользоваться индивидуальным полотенцем. Содержать в порядке волосы. Причесываться индивидуальной расческой. Иметь при себе чистый носовой платок. При кашле и чихании прикрывать им рот и нос. Санитарам осматривать своих одноклассников. Уметь правильно оценить соблюдение ими правил личной гигиены.</p>

<p>Правила ухода за зубами.</p> <p>Значение целостности эмали для сохранения здоровых зубов. Правила сохранения зубов: употреблять умеренную твердую пищу, овощи; не допускать резкой смены температуры воды, пищи, посещать профилактические осмотры врача-стоматолога.</p> <p>Значение чистоты и опрятности одежды и обуви для сохранения и укрепления здоровья; важность овладения правилами культуры поведения.</p>	<p>Чистить зубы утром и вечером зубной пастой, индивидуальной зубной щеткой. Для удаления частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, пользоваться зубочисткой. Не применять для этого иголки, булавки.</p> <p>Не грызть твердые предметы (карандаши, ручки, орехи). Не есть много сладкого. Употреблять разнообразную пищу. Избегать резкого перехода от горячей пищи к холодной и наоборот. Дважды в год посещать зубного врача.</p> <p>Уметь пользоваться одежной и сапожной щетками. Ежедневно чистить свою одежду и обувь.</p>
<p>2. Гигиена внешней среды</p>	
<p>Значение чистоты помещения для здоровья. чистота воздуха и здоровье.</p> <p>Значение влажной уборки и проветривания.</p>	<p>На перемене выходить из класса и проветривать его. Проветривать комнату в течение дня и перед сном. При входе в помещение вытирать ноги. Аккуратно и быстро стелить постель. Систематически вытирать пыль влажной тряпкой и убирать комнату. Содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки.</p>
<p>3. Инфекционные заболевания</p>	
<p>Понятие о болезнетворных и неболзнетворных микробах. Понятие о болезнетворных микробах, вызывающих инфекционные болезни у людей. Пути распространения микробов: водный, воздушный, грязные руки; загрязненные пищевые продукты; насекомые (мухи, тараканы); предметы общего пользования (стакан, полотенце и т.д.).</p>	<p>Мыть руки после загрязнения, после посещения туалета.</p> <p>Мыть руки перед едой.</p> <p>Мыть руки после ухода за домашними животными.</p> <p>Мыть овощи и фрукты перед употреблением в пищу.</p> <p>При кашле и чихании прикрывать рот и нос носовым платком.</p> <p>Не посещать товарищей, заболевших инфекционными болезнями.</p>
<p>4. Природа и здоровье человека</p>	
<p>Представление о роли зеленых насаждений в оздоровлении воздушного бассейна городов: уменьшают шум, очищают воздух от пыли; поглощают углекислоту; цвет зелени благоприятно влияет на настроение.</p>	<p>Простейшие навыки ухода за комнатными цветами.</p> <p>Бережно относиться к зеленым насаждениям. Не ломать ветки деревьев и кустарников.</p>
<p>ТЕМА V Гигиена питания</p>	
<p>1. Значение состава пищи</p>	
<p>Значение пищи для роста, развития и жизнедеятельности организма.</p> <p>Необходимость включения в рацион</p>	<p>Употреблять разнообразную пищу. Стараться есть полезные для здоровья блюда, а не только любимые.</p>

<p>питания молока, овощей, фруктов. Животная и растительная пища. Основы рационального питания.</p> <p>Витамины. Значение витаминов для организма человека.</p> <p>Недопустимость злоупотребления сладостями, кондитерскими изделиями. Вред недостаточного и избыточного употребления пищи. Опасность употребления недоброкачественной пищи.</p>	<p>Выращивать на подоконниках школы и дома зеленый лук и употреблять его в пищу.</p> <p>Не есть много сладостей, кондитерских и хлебобулочных изделий, не переедать.</p>
<p><b>2. Режим питания</b></p>	
<p>Правильный режим питания. Значение полноценного питания.</p> <p>Набор продуктов в меню первого и второго завтрака, обеда, полдника, ужина. Рациональное время ужина.</p>	<p>Соблюдать правильный режим питания. Не есть всухомятку. Завтракать перед уходом в школу.</p> <p>Ужинать не позднее чем за 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> – 2 ч до отхода ко сну.</p>
<p><b>3. Правила приема пищи</b></p>	
<p>Выполнение правил гигиены, культуры поведения – необходимое условие хорошего усвоения пищи. Правила поведения за столом.</p> <p>Содержание в чистоте кухонной и столовой посуды.</p>	<p>Правильно сидеть за обеденным столом. Правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками. Тщательно пережевывать пищу, есть не спеша, но и не очень медленно. Во время еды не разговаривать и не читать. Выходить из-за стола только по окончании еды и с разрешения взрослых. После каждого приема пищи полоскать рот водой.</p> <p>Помогать родителям мыть посуду.</p>
<p><b>ТЕМА V</b> <b>Профилактика травматизма</b></p>	
<p><b>1. Предупреждение дорожно-транспортных происшествий</b></p>	
<p>Правила дорожного движения, значение их выполнения для сохранения жизни и здоровья детей.</p> <p>Основные улицы в микрорайоне школы и дома, движение транспорта на этих улицах. Назначение тротуара, мостовой, перекрестка. Сигналы светофора и регулировщика: их значение. Улицы с односторонним и двусторонним движением, движение транспорта по ним.</p> <p>Первоначальные сведения о дорожных знаках: предупреждающих, запрещающих, предписывающих, указательных.</p> <p>Правила пользования общественным</p>	<p>Соблюдать осторожность при движении по краю тротуара, мимо ворот. Переходить улицу шагом, по прямой. Перед переходом посмотреть налево, дойдя до середины, посмотреть направо. Переходить улицу в местах перехода по сигналу светофора или регулировщика.</p> <p>Правильно переходить улицу с односторонним и двусторонним движением. Выполнять правила движения по улице, не имеющей тротуара.</p> <p>Посадку производить в порядке очереди,</p>

<p>транспортом.</p> <p>Правила перехода через улицы, где не обозначены пешеходные переходы. Правила движения по загородной дороге: идти разрешается по обочине, навстречу движущемуся транспорту.</p>	<p>при полной остановке транспорта; входить через заднюю дверь с надписью «Вход», выходить через переднюю с надписью «Выход»; стоящий трамвай обходить спереди, автобус и троллейбус сзади.</p> <p>Ходить шагом, только по тротуару или пешеходному переходу, придерживаясь правой стороны; нельзя ходить в ряд по несколько человек (более двух); играть, кататься на проезжей части улицы (дороги), останавливаться для разговора на середине тротуара (следует отойти в сторону). Не бросать бумагу, кожуру от фруктов на тротуар.</p>
<p>2. Предупреждение бытового травматизма</p>	
<p>Причины травм при падении с высоты.</p> <p>Травмы, наносимые острыми, режущими и колющими предметами, предупреждение травм.</p> <p>Сведения о том, как следует резать хлеб, зашивать что-либо, носить горячие предметы, зажигать газовую горелку.</p> <p>Ожоги и их предупреждение.</p> <p>Правила поведения во время подвижных игр (лапта, жмурки).</p> <p>Причины травм глаз (использование негашеной извести для конструирования ракет, бомб, запалов, игры с рогаткой).</p> <p>Отравления несъедобными грибами и растениями. Меры профилактики этих отравлений.</p> <p>Правила поведения при купании в открытых водоемах.</p>	<p>Вставать только на середину табурета, скамейки, стула; не лазить по деревьям, спускаться с лестницы шагом, держась за перила.</p> <p>Резать ножницами; чинить карандаш, строгать палку ножом – только от себя, при этом руку держать выше того места, которое трогаешь. Передавать другому ножницы тупым концом.</p> <p>Хлеб резать на дощечке правой рукой, левую держать достаточно далеко от линии надреза. Шить небольшой ниткой, не наклонять низко голову.</p> <p>Горячий чайник, кастрюлю берут только тряпкой, нести, оставив немного вперед и вбок; не носить наполненные до краев кастрюлю и чайник; чай наливать в стакан только над столом. Зажигать газовую горелку не наклоняясь низко; делать это под контролем взрослых.</p> <p>Не подходить близко к игроку, отбивающему мяч.</p> <p>Не использовать для игр негашеную известь, рогатку.</p> <p>Собирать только хорошо известные грибы и растения. Собранные растения и грибы показывать взрослым.</p> <p>Не купаться в незнакомой реке (пруду, озере), заходить вглубь не дальше, чем по грудь, и плыть к берегу; не баловаться в воде, не «топить» друг друга, не подавать ложных сигналов о помощи, не нырять в незнакомых местах и с большой высоты. Не</p>

	ходить по тонкому осеннему и весеннему льду.
<b>3. Профилактика травматизма в школе</b>	
Причины вывихов и растяжений.	Мягко приземляться во время прыжков.
Правила спуска с гор на лыжах, санях.	Делать разминку перед занятиями физкультурой, соревнованиями. Съезжая с горы, пригнуть колени, немного наклонить туловище вперед, палки завести назад и слегка притормаживать ими; съезжать с горы на санях можно только сидя, когда путь впереди свободен.
Правила переноса лыж и коньков.	Переносить лыжи и коньки в чехлах.
<b>4. Первая помощь при травмах</b>	
Правила поведения при порезах, царапинах, ссадинах.	Сообщать взрослым о всех несчастных случаях и травмах. Обеззаразить ранку йодистой настойкой, наложить пластырь, не промывая водой.
Правила поведения при загорании одежды и первая помощь при ожоге.	При получении ожога обратиться к медицинскому работнику. Если огонь охватит одежду, не теряться, не бежать, а сбить пламя.
Оказание первой помощи при укусах насекомых.	На месте укуса приложить холод, прикладывать землю нельзя.
Остановка носового кровотечения.	Больного нужно успокоить, усадить или уложить, расстегнуть ему воротник, запретить говорить, кашлять, напрягаться. На область носа и переносицы положить холод, под ноздри – вату или носовой платок и сдавливать ноздри пальцами в течение 2-3 мин.
Оказание помощи при попадании в глаз соринки.	Не тереть глаз, не стараться самому удалить соринку, обратиться к взрослому.