

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
301720, Тульская область, г. Кимовск, ул. Бессолова, дом 65**

ПРИНЯТО:

на педагогическом
совете

(протокол № 1 от «31» августа 2015г.)

УТВЕРЖДАЮ:

директор школы

_____ Л.С. Кулакова
(приказ № 157 от «01» сентября 2015г.)

ПРОГРАММА КРУЖКА «Экология здоровья»

Составитель: Еремина
Татьяна Анатольевна
учитель начальных классов
высшей кв. категории
МБОУ СОШ № 5

г. Кимовск 2012

Пояснительная записка.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Задача кружка - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Работа кружка начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Цели программы:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.
3. Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
4. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

. Результатом практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующее:

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Ожидаемые результаты.

Высокая степень интереса младших школьников к содержанию занятий.

Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его; распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; применить общепринятые правила коммуникации; взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

Программное содержание

Класс	Содержание
1 класс Уроки Айболита	Я и мое здоровье. Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью. Режим дня. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Помощники человека. Правильная осанка - стройная спина. Лекарственные растения. Положительные эмоции - хорошее настроение. Сон – лучшее лекарство.
2 класс Страна Здоровячков	Мы за здоровый образ жизни. Основные способы закаливания. Спорт в моей жизни. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Лекарственные растения. Домашняя аптечка. Оказание первой медицинской помощи.
3 класс Разговор о правильном питании и правилах поведения.	Осознанно о правильном и здоровом питании. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Пищевые отравления. Волевое поведение. Правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения
4 класс Быть здоровым – это здорово!	Нет вредным привычкам.. Курение – это плохо. Злой волшебник – алкоголь. Наркотик - болезнь и гибель человека. Как отучить себя от вредных привычек. Мальчишки и девчонки. Я принимаю и отвечаю за свое решение. В здоровом теле – здоровый дух!.



Тематическое планирование

1 класс (33 часа).

Уроки Айболита

<u>№ п/п</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Кол – во часов</u>	<u>Требования к уровню подготовки</u>
1-2	Я и мое здоровье. Экология здоровья, что это?	2	Умение заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей. Овладение основными культурно – гигиеническими навыками (я умею, я могу, сам себе я помогу), навыками самообслуживания. Зачем нам нужно быть здоровым. Спорт в моей жизни
3-4	Режим дня	2	Умение организовать свое время – ценное качество. Научиться соблюдать режим дня. Способствовать пониманию детьми того, что чередование труда и отдыха в режиме дня помогает поддерживать высокую работоспособность, что свободное время – это не только время для отдыха, но и для полезных дел.
5-6	Почему кости крепкие? Почему мы не ломаемся?	2	Приобщение к здоровому образу жизни (правильно питаться, двигаться, следить за своим телом, делать зарядку, заниматься спортом.)
7-8	Как живет наш организм. Знакомство со скелетом. Осанка.	2	Соблюдение правил, чтобы осанка была хорошей. Выполнение физических упражнений для укрепления мышц для сохранения осанки.
9	Викторина «Что я знаю о себе»	1	Определить уровень усвоения материала.
10-11	Друзья Мойдодыра – вода и мыло.	2	Для чего нужно мыться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека. Заболевания кожи, их профилактика.

12-13	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	2	Умение умываться, купаться, обтираться, приводить в порядок свои вещи так, чтобы получать от этого настоящее удовлетворение.
14	Кто тобой управляет?	1	Знать как работает мозг; формирование потребности в гигиене умственного труда.
15	Чтоб дышалось легко. .	1	Приемы правильного дыхания. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья. Дыхание и движение. Двигательные упражнения как способы дыхательной гимнастики. Влияние занятий физкультуры и спорта на развитие жизненной емкости легких.
16	Здоровые зубы – здоровью любы.	1	Знание сведений, необходимых для укрепления здоровья, выработанные на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.
17-18	Чтобы зубки не грустили.	2	Знания о том, что вредно и полезно для зубов, содействовать выработке устойчивой привычки заботиться о здоровье зубов.
19	Волшебная щёточка.	1	Знания детей о средствах гигиены полости рта, особенностях их применения; умение правильно чистить зубы; формирование потребности ежедневно заботиться о чистоте зубов.
20-21	"Беречь глаз как алмаз".	2	Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи
22	Сон – лучшее лекарство	1	Зачем человеку сон и сколько надо спать. Что делает сон полноценным
23-24	Чтобы уши слышали	2	Заболевания органов слуха и их профилактика

25-26	Ноги носят, а руки кормят. Болезни грязных рук. .	2	Умение ухаживать за кожей рук. Разработать вместе с детьми правила гигиены
27-28	Не видать грязнулям счастья".	2	Закрепление умения следить за порядком и чистотой в классе, на рабочем месте.
29	Чистота приходит в гости	1	Умение поддерживать порядок, чистоту. Знание простейших навыков ухода за своим телом, потребность постоянно поддерживать его чистоту, иметь красивый внешний вид.
30	Праздник «В гостях у Мойдодыра»	1	Определить уровень усвоения материала.
31	Как стать красивым.	1	Знание навыков ухода за своим телом, умение поддерживать его чистоту.
32	Если хочешь быть здоров	1	Викторина. Конкурс рисунков
33	Урок КВН «Наше здоровье».	1	

Содержание программы.

Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей. Потребность расти здоровым. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки.

Тематическое планирование

2 класс (68 часа).

Страна Здоровячков



<u>№ п/п</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Кол –во часов</u>	<u>Требования к уровню подготовки</u>
1-2	ЗОЖ. Навыки ЗОЖ.	2	Понятие об образе жизни, его составляющие. Необходимость владения навыками здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье.
3-4	Правила здорового образа жизни (проектная работа). Продолжение работы. Выступление с проектом перед 2 «б» классом		Способы сохранения и укрепления здоровья. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания, воля, знания, умения, навыки по соблюдению правил и норм гигиены, благоприятные внешние условия. Анализ своего образа жизни и здоровья. Жизненный успех и здоровье.
5	Как сохранить своё здоровье до самой старости.	1	Необходимость сознательного участия в охране здоровья и в создании условий учебы, труда, быта, способствующих здоровью.
6	Нужно ли заниматься физкультурой?	1	Важность подвижных спортивных игр для развития двигательных способностей. Стремление быть ловким и сильным
7	Утренняя оздоровительная гимнастика.	1	Приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями.

8-9	Физкультминутки на уроке.	1	Развитие умения снимать напряжение путём переключения на другой вид деятельности.
10	Упражнения для глаз.	1	Знание упражнений, снимающих напряжение с органов зрения.
11	Вы больны.	1	Формирование представлений о здоровье, здоровом и больном организме, о хорошем и плохом самочувствии.
12-13	Если хочешь быть здоров – закаляйся	2	Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий
14-15	Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП. .	2	Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Разработать правила гигиены, защищающими от болезни.
16	. Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	1	Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, путей передачи вируса, признаков заболевания, меры предосторожности. Вспомнить правила гигиены, защищающими от болезни.
17	Домашняя аптечка, термометр.	1	Состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства и т.д.); - Правила применения и назначения мед. Средств, входящих в состав домашней аптечки;
18	Надо знать, как помощь оказать. Ножки погреем – и хворь одолеем!	1	Оказание первой помощи. Ножные горчичные ванны можно делать при простуде только в том случае, если нет температуры и аллергических проявлений.
19	Лекарства. Отравления лекарствами	1	Лекарственные травы России и нашего края. Правила приема лекарственных препаратов, свойства лекарств. Из чего делают медикаменты. О недопустимости бесконтрольного их употребления. Навык аккуратного обращения с лекарствами. Знание оказания первой помощи при отравлении
20-21	Основы первой медицинской помощи (при ссадинах, ранениях, кровотечениях, переломах)	2	Умение оказать первую помощь при ссадинах, кровотечениях.

22-23	Что вокруг нас может быть опасным?.	2	Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами.
24	Отравления ядовитыми веществами и угарным газом	1	Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом
25-26	Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды.	2	Умение распознавать опасные для здоровья грибы, растения. Предупреждение о возможной опасности при сборе грибов и ягод. Правила оказания помощи при отравлении грибами и ягодами.
27-28	Проектная работа «Опасные растения и грибы». Выступления перед учащимися	2	
29	Подготовка материала к викторине. Посещение библиотеки	1	Определить уровень усвоения материала.
30	Викторина «Кто меня защитит?»	1	
31	Умеешь ли ты плавать?	1	Правила поведения на водоёме. Меры безопасности при пользовании водными переправами. Простейшие приёмы оказания помощи на воде, на льду.
32	«Отдыхаем без опасности»	1	Знание правил поведения на воде. Предупреждение учащихся о возможных опасностях во время отдыха на пляже.
33-34	«Переход и светофор» и «Переходим улицу» Экскурсия по городу	2	Умение быть внимательными, предвидеть опасность при переходе улицы (дороги). Закрепить знания о сигналах светофора и регулировщика.
35-39	«Виды транспорта» и «Правила для пассажиров»	1	Знание различных видов транспорта и правил поведения в общественном транспорте.
	Подготовка к празднику «Мы пешеходы»	2	
	Праздник «Мы пешеходы»	2	
40	Внимание! Авария!» и «Как защитить себя во время аварии»	1	Знание возможных аварийных ситуаций и других опасностей в городе. Умение быстро действовать в случае транспортной аварии на дороге.
41-42	«Один дома»	2	Умение предвидеть опасность в повседневной жизни, в быту, особенно когда дома один. Проверить знания учащихся об основных видах опасных для жизни ситуаций из числа тех, с которыми он может столкнуться дома. Знание правил безопасного обращения с

			бытовыми предметами.
43-44	«Как вести себя с домашними питомцами» «Когда четвероногие друзья бывают опасны»	2	Знание правил безопасного поведения с домашними и бродячими животными. Знание учащимся, как животные обороняются, пытаются предупредить человека об опасности.
45-49	«Огонь» Подготовка к празднику «Огонь наш друг» Праздник «Огонь наш друг»	1 2 2	Умение детей правильно вести себя при возгорании, задымлении, возникновении пожара. Навыки безопасного поведения при пожаре.
50	«Электричество»	<u>1</u>	Умение детей правильно пользоваться электроприборами. Знание учащимися правил оказания первой помощи при ударе током.
51	«Ожог»	<u>1</u>	Знание учащимися понятия «ожог», «первая помощь при ожоге», «вызов врача». Сформированность на конкретных примерах четких представлений об источниках опасности, о возможности получения ожога, о первой доврачебной помощи при ожоге, о необходимости сообщить взрослым об ожоге и о вызове «скорой помощи»
52	Если на улице дождь и гроза	<u>1</u>	
53	Первая помощь при травмах	<u>1</u>	
54	Расти здоровым	<u>1</u>	
55-56	Подготовка к празднику «Путешествие в страну «Здоровье»	<u>2</u>	
57-58	Изготовление костюмов к празднику	<u>2</u>	
59-60	Праздник «Путешествие в страну «Здоровье»	<u>2</u>	
61	Воспитай себя	<u>1</u>	
62	Я выбираю движение	<u>1</u>	
63-64	Выполнение проекта «Если хочешь быть здоров»	<u>2</u>	
65	Выступление перед учащимися школы с проектом «Если хочешь быть здоров»	<u>1</u>	
66	Встреча со школьным фельдшером перед летними каникулами.	<u>1</u>	
67	Правила безопасности на воде	<u>1</u>	
68	Народные игры на воздухе	<u>1</u>	

Содержание программы

Владение навыками здорового образа жизни. Способы сохранения и укрепления здоровья. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания, воля, знания, умения, навыки по соблюдению правил и норм гигиены, благоприятные внешние условия. Физкультура и спорт способствуют здоровому образу жизни. Оказание первой помощи при отравлении лекарствами. Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током), Не купайся в водоёмах во время грозы. Один не ходи купаться на водоём. Купайся только в знакомых местах, не ходи зимой по тонкому льду. Не прикасайся мокрыми руками к электроприборам. Не играй со спичками и зажигалками, не разжигай костёр, если по близости нет взрослого, не бросай в костёр патроны, не лей в него бензин. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Обращение с петардами. Опасность от домашних или брошенных домашних животных. Животные как переносчики инфекций. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах.

Тематическое планирование

3 класс (34 часа)

Правильное питание – основа здоровья



<u>№ п/п</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Кол -во часо в</u>	<u>Требования к уровню подготовки</u>
1	Если хочешь быть здоров.	1	Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
2	Самые полезные продукты.	1	Умение детей выбирать самые полезные продукты.
3-4	Всякому овощу – своё время.	2	Представление детей о разнообразии овощей

5	Как правильно есть.	1	Представление об основных принципах гигиены питания.
6	Удивительные превращения пирожка	1	Представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
7	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
8	Плох обед, если хлеба нет.	1	Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.
9	Время есть булочки.	1	Знание вариантов полдника. Представление о значении молока и молочных продуктах.
10	Пора ужинать.	1	Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.
11 - 12	На вкус и цвет товарищей нет.	2	Знание разнообразия вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
13	Как утолить жажду.	1	Представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
15-16	Где найти витамины весной?	2	Знание значения витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
17	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	Знание разнообразия фруктов, ягод, овощей, их значения для организма.
18	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	1	Закрепление полученных знаний о законах здорового питания; знание учащимися полезных блюд для праздничного стола.
19	Давайте познакомимся!	1	Обобщение уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.
20	Из чего состоит наша пища.	1	Представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
21	Что нужно есть в разное время года.	1	Представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; знание блюд, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, представление о пользе овощей, фруктов, соков, некоторых

			традиций питания и блюд национальной кухни жителей разных регионов; представление о традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа.
22	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Представление о зависимости рациона питания от физической активности; умение оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.
23	Где и как готовят пищу.	1	Представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знакомство с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; знакомство с основными признаками несвежего продукта.
24	Как правильно накрыть стол.	1	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
25	Молоко и молочные продукты.	1	Представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.
26	Блюда из зерна.	1	Знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширение представлений традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов.
27	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.
28	Что и как приготовить из рыбы.	1	Представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; представление о местной фауне.
29	Дары моря.	1	Представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;

			представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
30-31	Кулинарное путешествие по России	2	Представление о кулинарных традициях как части культуры народа; о кулинарных традициях культуры своего народа.
32 - 33	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.		Представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.
34	Как правильно вести себя за столом.		Представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Содержание программы

Питание должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым. Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин лучше молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность в белке, легко усваиваются организмом. Мясная пища тоже нужна. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе обязательно. Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы каждый день. Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающих изменение в рационе питания. Представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; о полезности продуктов, получаемых из зерна; о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Предметы сервировки стола, правила сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом.

Тематическое планирование 4 класс

«Нет!» - вредным привычкам



<u>№ п/п</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Кол –во часов</u>	<u>Требования к уровню подготовки</u>
1	Что такое привычка?	1	Привычки и здоровье. Стремление приобретать полезные привычки и избегать вредных.
2	Привычки вредные и полезные	2	Представление о последствиях влияния вредных привычек на здоровье человека
3	Отздоровых привычек - к здоровой жизни	1	Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Стремление приобретать полезные привычки и избегать вредных.
4	Спешите делать добро	1	Потребность делать людям добро.
5	Мои эмоции. Как справиться с гневом. 1	1	Представление об отрицательной эмоции гнев. Возможные опасности гнева.эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражите
6	Зависть и жадность	1	Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти.
7	Лучше горькая правда, чем сладкая ложь.	1	В каких случаях и почему мы обманываем. К чему может привести притворство и хвастовство. Как ложь становится привычкой. « Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.
8-9	Мы и наши близкие. Взаимодействие с другими взрослыми.	2	Чем озабочены и чего ждут от детей родители. Как доставить радость родителям.. Стремление к совместной деятельности с одноклассниками и членами других объединений. Умение оказывать и принимать поддержку окружающих.

10 -11	Капризы. Можно ли без них обойтись?	1	Воспитание в себе сдержанности. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди.
12	Наказание	1	Можно ли обойтись без наказания и что для этого нужно
13-14	Вежливое общение.	2	Умение общаться - важный показатель воспитанности человека. Уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим.
15-16	Чувства и поступки.	2	Формирование познавательных, эстетических и нравственных чувств. Различение хороших и плохих поступков;
17	Стресс	1	Понятие «стресс». Как избежать негативных эмоций.
18	Сначала думать, потом действовать	1	Умение избегать опасных ситуаций, если сначала думать, потом действовать.
19	Умей выбирать Мое решение	1	Умение вырабатывать ответственность, отвечать за свои поступки.
20-21	Курение – это зло	2	Представление о немедленных и отдаленных последствиях курения. В чем непривлекательна внешность курильщика
22- 23	Зависимость	2	Опасность пассивного курения (вдыхание дыма окружающими). Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья
24	Как сказать нет	1	Формирование личной позиции по отношению к курению
25	Я выбираю	1	Тренинг
26 -27	Что такое алкоголь.	2	Представление о том, какие напитки и по какому признаку принято относить к алкогольным. Причины употребления алкоголя. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека.
28	Алкоголю скажем нет	1	Представление об опасности возможных неадекватных действий человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения. Отрабатывается умение безопасного поведения при встрече с ним.
29- 30	Наркотик – путь в никуда	2	Представление о влиянии наркотиков на здоровье. Владеть информацией об уголовной ответственности за незаконный оборот, употребление наркотиков; Быть убежденными, что жить без наркотиков – более предпочтительно.

31	Наркотикам нет	1	Тренинг
32	Спорт против наркотиков		Расширить спектр представлений о спорте и спортивных достижениях. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности.
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	Праздник здоровья
34	Привычка сохранять здоровье		Развитие потребности поддерживать своё здоровье.

Содержание программы

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

Изучив программу, учащиеся будут знать:

- * Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.
- * Способы сохранения и укрепления здоровья.
- * Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.
- * Правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, дыхания, питания, одежды, сна.
- * Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.
- * Основные приемы и методы психической релаксации.

Изучив программу, учащиеся будут уметь:

- * Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.
- * Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.

- * Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.
- * Соблюдать правила личной гигиены.
- * Применять приемы и методы психической релаксации.
- * Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

Литература:

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
2. Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
3. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.
5. ДубягинЮ.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
6. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
7. Л.А. Обухова,Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
10. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997
11. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе/ Павлова М.А., Гришанова О.С., Серякина А.В. - Саратов: Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2009. - 36 с.

12. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
13. Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009.
14. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
15. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.