

4.1.6. Формирование культуры здоровья обучающихся на всех этапах их обучения (уроки здоровья, проектная и исследовательская деятельность, внеклассная работа и т.п.)

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, карьерной деятельности, стабильного физического и психического состояния, семейной жизни.

Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни (степени удовлетворенности потребности) но и от образа жизни (как он относится к своему здоровью). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50%. Вот почему сейчас возрастает роль гигиенического обучения и воспитания школьников, которые должны воздействовать прежде всего на общую культуру детей. Очень важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства. Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Говоря простым языком - здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Нам привычнее слышать другие формулировки: беречь здоровье, не вредить здоровью. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого школьника. То есть этому надо учить. Почему санитарно-гигиеническое просвещение оказывается не всегда эффективным? Дело в том, что вести здоровый образ жизни, чтобы не болеть, способны не все. Самих по себе знаний о пользе здорового образа жизни недостаточно: важны соответствующие мотивы. Но у взрослого человека такие мотивы сформировать очень сложно. Если же говорить о детях, своевременное вмешательство и прививание ЗОЖ помогут сформировать правильные привычки, дисциплину, создать мотивацию для этих целей.

В рамках курса Азбука здоровья учащиеся начальной школы знакомятся с различными вопросами, связанными со здоровьем человека.

На занятия учитель использует такие формы работы как: игры, викторины, практические занятия и т.д.

Тематическое планирование курса Азбука здоровья в 4 классе:

1.	Почему мы бодем.	Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	
3.	Кто нас лечит.	
4.	Прививки от болезней.	
5.	Что нужно знать о лекарствах.	
6.	Как избежать отравлений.	
7.	Безопасность при любой погоде.	
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	
9.	Правила безопасного поведения на воде.	
10.	Правила обращения с огнём.	
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	
13.	Как защититься от насекомых.	
14.	Предосторожности при обращении с животными.	
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	
17.	Первая помощь при травмах.	
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	
20.	Сегодняшние заботы медицины.	