

СОГЛАСОВАНО
Председатель Совета трудового
коллектива С.Е. Стасевич.



Тематическое планирование по программе ЗОЖ (начальная школа 6-9 лет)

ТЕМА 1. ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Понятие о здоровье. Взаимосвязь здоровья и образа жизни.

Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды, режим учебы, отдыха, занятие физической культурой, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная и общественная гигиена, формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ (курение, алкоголь, наркотики).

Здоровье - достояние каждого человека и богатство страны. Личная ответственность и заинтересованность каждого человека в здоровье.

ТЕМА 2. РЕЖИМ ДНЯ, УЧЕБЫ И ОТДЫХА УЧАЩИХСЯ

Режим дня. Значение режима дня для здоровья и успешной учебы в школе. Построение режима дня для учащихся младших классов.

Гигиена учебных занятий в школе. Чистота рабочего помещения, рабочего места, проветривание. Назначение и правильное выполнение физкультминуток на уроках. Организация отдыха на перемене.

Необходимость активного отдыха после классных занятий. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки). Рациональный отдых в выходные дни и во время школьных каникул.

Время приготовления уроков в соответствии с режимом дня. Основные правила организации рабочего места дома (подбор мебели, расположение к источнику света, порядок на столе). Правильная посадка. Проветривание рабочего помещения.

Основные рекомендации по гигиене зрительной работы (чтение, рисование, просмотр телепередач, игры на компьютере, и др.): освещенность рабочего места, расстояние от глаз до рабочей поверхности, гимнастика для глаз.

Гигиена сна. Гигиенические требования к проведению сна, гигиенические процедуры перед сном, продолжительность сна; индивидуальная постель; значение чистого воздуха в спальне.

ТЕМА 3. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Значение пищи для роста, развития и жизнедеятельности организма. Пища животного и растительного происхождения. Продукты наиболее полезные для питания школьника.

Значение полноценного питания, режим питания. Рациональное время и объем пищи за завтраком, обедом, ужином. Правила приема пищи. Правила поведения за столом.

Вред частого употребления еды всухомятку, жареных блюд, острых приправ, способствующих возникновению заболеваний органов пищеварения. Полезное значение для организма горячих блюд и вред очень горячей пищи.

Недопустимость злоупотребления сладостями, кондитерскими и хлебобулочными изделиями. Вред недостаточного и избыточного потребления пищи, опасность употребления недоброкачественной пищи.

Значение диетического питания для детей с различными заболеваниями.

ТЕМА 4. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Понятие физической культуры. Понятие о закаливании. Значение закаливания. Природные факторы закаливания: воздух, вода и солнце.

Утренняя гигиеническая гимнастика – «зарядка». Значение утренней гимнастики и водных процедур для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Сведения об условиях, необходимых для зарядки. Понятие о комплексе утренней гимнастики.

Основные виды закаливания воздухом: пребывание в помещении в облегченной одежде, утренняя зарядка, игры на воздухе, прогулки, спортивные развлечения. Правила пользования солнечными ваннами. Порядок проведения водных процедур, обтирания, ножных ванн. Основные правила купания в водоемах.

Прогулки и их значение. Соответствие одежды во время прогулок погоде и характеру занятий.

Осанка. Понятие и определение. Воспитание правильной осанки. Значение правильной осанки для нормальной работы сердца, легких, гармонического развития всего организма.

Понятие о скелете, его строении (позвоночник, грудная клетка, кости черепа, кости конечностей, таза).

Влияние на формирование правильной осанки утренней гимнастики, физических упражнений, спортивных игр, труда, контроля за позой во время занятий, ходьбы.

ТЕМА 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Личная гигиена. Значение соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья. Правила ухода за кожей рук, лица, тела, волосами, ногтями. Уход за полостью рта.

Инфекционные заболевания. Понятие о 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.). Понятие о глистах. Пути заражения глистами.

ТЕМА 6. ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Природа и здоровье человека. Гигиена внешней среды. Представление о роли зеленых насаждений, рек и водоемов в оздоровлении окружающей среды. Понятие об окружающей среде в школе, классе. Значение чистоты помещений для здоровья. Значение влажной уборки и проветривания.

ТЕМА 7. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ТРУДОВОГО БУЧЕНИЯ

Гигиенические требования к учебным помещениям, где ведутся уроки по труду: проветривание; освещение; уборка.

Организация рабочего места при работе с бумагой, картоном, тканью. Правильное расположение предметов труда. Соблюдение правильного освещения рабочей поверхности. Правила пользования ножом, ножницами, молотком, иглой, булавками и другими предметами на занятиях по труду.

Гигиенические требования к работе на учебно-опытном участке. Правила предосторожности при работе с граблями, лопатой и садовым инвентарем.

ТЕМА 8. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Взаимодействие человека с окружающей средой. Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни? Сигналы: 01 - вызов пожарной охраны; 02 - вызов милиции; 03 - вызов «Скорой помощи»; 04 - вызов аварийной газовой службы.

Бытовой травматизм.

Особенности современного жилища. Чем оно опасно для человека? Как правильно пользоваться лифтом? Как правильно пользоваться электроприборами, газом, водой? Какие опасные ситуации могут возникнуть дома при пользовании препаратами бытовой химии, острыми и режущими предметами и инструментами? Сведения о том, как следует резать хлеб, зашивать что-либо, носить горячие предметы, зажигать газовую горелку.

Правила поведения во время подвижных игр: футбол, хоккей, фехтование, катание на лыжах, коньках, санях и др.

Причины травм глаз (использование негашеной извести для конструирования ракет, бомб, запалов, игры с рогаткой, запуск петард и др.).

Меры безопасности при пользовании водными переправами (в поселке, на прогулках и т. д.). Правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде: "Место купания", "Купание запрещено" и др.

Профилактика травматизма в школе, правила поведения на переменах.

Отравление несъедобными грибами и растениями. Меры профилактики этих отравлений.

Предупреждение дорожно-транспортных происшествий. Правила дорожного движения, значение их выполнения для сохранения жизни и здоровья детей. 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. Первоначальные сведения о дорожных знаках: предупреждающих, запрещающих, предписывающих, указательных. Правила пользования общественным транспортом. Правила перехода через улицу, где не обозначены пешеходные переходы. Правила движения по загородной дороге: идти разрешается по обочине, навстречу движущемуся транспорту.

ТЕМА 9. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ (мальчики)

Осознание половой принадлежности, формирование мужских черт личности; мужественность, уважительное и чуткое отношение к маме, учительнице и сверстникам. О дружбе мальчиков с девочками.

Развитие человека. Различия полов в растительном и животном мире. Размножение растений и животных. Общие сведения о строении организма мальчика и девочки.

Специфическая гигиена. Как содержать в чистоте свое тело. Необходимость и правила подмывания. Гигиенические требования к постели и нательному белью.

ДЕВОЧКИ

Осознание половой принадлежности, формирование женственности, аккуратности. Значение дружной семьи. Уважительное отношение к маме, папе, учительнице, учителю, сверстникам.

Развитие человека. Различия полов в растительном и животном мире. Размножение растений и животных.

Специфическая гигиена. Как содержать в чистоте свое тело. Необходимость и правила подмывания. О гигиенических требованиях к постели и нательному белью.

ТЕМА 10. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Общие представления о психоактивных веществах (ПАВ). Легальные - никотин (табак, сигареты, сигары), алкоголь (алкогольные напитки), кофеин (кофе, чай). Нелегальные ПАВ - вещества, употребление, хранение и распространение которых является противозаконным (наркотические вещества). Понятие о токсикомании.

Общие понятия об алкоголе. Определение алкоголя как вещества, действующего пагубно на все живые организмы. Влияние алкоголя и алкогольных напитков на организм детей и взрослых.

Действие алкоголя на различные органы. Особый вред алкоголя для молодого неокрепшего организма. Влияние алкоголя на умственные способности, память, мышление, координацию движений, на спортивные успехи. Первая рюмка - первый шаг к пьянству и алкоголизму. Привыкание к алкоголю.

Социально - педагогические и медицинские последствия употребления алкогольных напитков. Употребление алкогольных напитков как причина различных форм неправильного поведения людей (на примерах бытового, дорожно-транспортного травматизма, нарушений дисциплины, хулиганства и преступных действий людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения).

Вред курения. Влияние табачного дыма на организм человека.

Профилактика приобщения к употреблению психоактивных веществ.

Компьютерная психическая зависимость.