

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА для младших школьников «Моё здоровье»



Юрий Владимирович Науменко,
*профессор кафедры педагогики Волгоградской
государственной академии физической культуры и спорта,
доктор педагогических наук*



Ольга Викторовна Науменко,
*доцент кафедры естественно-математических дисциплин
Волгоградского социально-педагогического университета,
кандидат педагогических наук*

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) образовательная программа, разрабатываемая педагогическим коллективом образовательного учреждения, должна содержать программу формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников.

- здоровье • младшие школьники • образовательная программа • проект
- концентрический подход • внеурочная деятельность

В стандарте отмечается недостаточность формируемых знаний и умений младших школьников по данной проблематике на обычных школьных предметах, поэтому существует необходимость в создании интегрированной программы, рассматривающей феномен «здоровье» как сложное, многогранное социально-культурное явление. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа

жизни должна охватывать следующие направления образовательной деятельности:

- создание и совершенствование здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения;
- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности учащихся;
- организация массовой физкультурно-оздоровительной работы среди учащихся

с привлечением родителей и других членов семьи;

- реализация дополнительной образовательной программы, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- просветительская работа с родителями по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей.

Мы предлагаем разработанную и апробированную нами образовательную подпрограмму «Моё здоровье» как один из вариантов планирования деятельности начальной школы в направлении формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников.

Образовательная программа «Моё здоровье» является примерной и не задаёт строгой последовательности изучения материала в определённом классе начальной школы. Вместе с тем её изучение предполагает *концентрический подход* к изложению учебного материала за весь период обучения на начальной ступени общего образования. Все темы изучаются в полном объёме во всех классах с первого по четвёртый включительно, но на разных уровнях сложности изложения материала и степени познавательной активности учащихся. В частности, в третьем и четвёртом классах основной формой организации образовательного процесса должно стать выполнение учащимися проектных и исследовательских работ по соответствующей тематике.

Программа предполагает проведение уроков здоровья *один раз в неделю за счёт часов внеурочной деятельности* по общекультурному направлению Базисного учебного (образовательного) плана, реализующего основную образовательную программу начального общего образования.

По своей структуре занятия обязательно должны содержать следующие этапы:

- актуализация имеющегося опыта и житейских знаний (в этой части применяются различные психологические упражнения» в том числе «мозговой штурм», а также стимульные аудиоматериалы);

- формирование новых представлений (осуществляется с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы);
- отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», выполнение проектных и исследовательских работ, а также другие способы решения проблемных ситуаций);
- осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу» и другие).

В процессе освоения содержания программы планируется формирование у младших школьников следующих универсальных учебных действий:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность в достижении состояния полного благополучия (физического, или соматического, психологического и социального);
- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Образовательная программа предполагает достижение учащимися начальной школы личностных результатов:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

Содержание программы представлено в восьми темах, изучение которых происходит концентрически в 1–2-х и 3–4-х классах.

Примерный учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Форма контроля
<i>1 класс</i>				
1.	Самопознание: Кто Я есть?	2	2	Диалог
2.	Самопознание: Я и другие	2	2	Беседа
3.	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний	2	2	Опрос
4.	Питание и здоровье	2	2	Беседа
5.	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	3	1	Опрос
6.	Культура употребления медицинских услуг	2	1	Опрос
7.	Предупреждение употребления психоактивных веществ	3	1	Беседа
8.	Духовное здоровье	3	2	Диалог
<i>2 класс</i>				
1.	Самопознание: Кто Я есть?	3	1	Беседа
2.	Самопознание: Я и другие	2	2	Тест
3.	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний	2	2	Проект
4.	Питание и здоровье	2	2	Проект
5.	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	3	2	Тест
6.	Культура употребления медицинских услуг	3	1	Тест
7.	Предупреждение употребления психоактивных веществ	4	1	Проект
8.	Духовное здоровье	1	3	Беседа
<i>3 класс</i>				
1.	Самопознание: Кто Я есть?	3	2	Тест
2.	Самопознание: Я и другие	2	2	Проект
3.	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний	1	3	Проект
4.	Питание и здоровье	2	2	Проект
5.	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	2	3	Проект
6.	Культура употребления медицинских услуг	2	2	Тест
7.	Предупреждение употребления психоактивных веществ	3	2	Проект
8.	Духовное здоровье	1	2	Проект
<i>4 класс</i>				
1.	Самопознание: Кто Я есть?	1	3	Проект
2.	Самопознание: Я и другие	1	3	Проект
3.	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний	2	2	Проект
4.	Питание и здоровье	2	2	Проект
5.	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	3	2	Проект
6.	Культура употребления медицинских услуг	3	1	Тест
7.	Предупреждение употребления психоактивных веществ	3	2	Проект
8.	Духовное здоровье	1	2	Проект

Предлагаем примерное содержание программы, которое может быть реализовано учителем начальных классов, прошедшим определённую курсовую подготовку.

*Тема 1. Самопознание:
Кто Я есть? (16 часов)*

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Гомеостаз — условная норма состояния организма. Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувства, образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявления.

Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы существования организма. Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального).

Практическая работа на проведение физиологических измерений: частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на выносливость, гибкость и координацию.

*Тема 2. Самопознание:
Я и другие (16 часов)*

Самооценка (уважение и самоуважение).

Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом.

Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила личностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций, и снятию эмоционального напряжения.

Положение личности в группе. Рольевые позиции в группе. Тактика взаимодействия в группе (диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство). Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Рольевые позиции в семье. Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения.

Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения. Конфликты с учителями, способы их разрешения.

Тренинг позитивного общения и взаимодействия.

*Тема 3. Личная гигиена
и предупреждение инфекционных
заболеваний (16 часов)*

Кожа человека. Уход за кожей. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики.

Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены).

Гигиена зрения (устройство глаза, риски нарушения зрения, профилактическая гимнастика, режим работы за компьютером и просмотр теле- и видеопередач, режим питания и витаминизация).

Гигиена труда и отдыха (периоды изменения работоспособности, режим дня, признаки утомления). Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные). Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, активные и пассивные способы

его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Тема 4. Питание и здоровье (16 часов)

Питание — основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значении. Самые полезные продукты.

Режим питания. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой. Профилактика гриппа и авитаминоза.

Тема 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (20 часов)

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах.

Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая помощь пострадавшему.

Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами. Первая помощь пострадавшему.

Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Стихийные бедствия. Правила поведения. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

Тема 6. Культура потребления медицинских услуг (16 часов)

Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА ОБУЧЕНИЯ

Тема 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (20 часов)

Общее представление о психоактивных веществах (ПАВ). Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Жизненный стиль человека, зависящий от психоактивных веществ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Профилактика употребления психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.

Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя. Тренинг «Спасибо, нет».

Тема 8. Духовное здоровье (14 часов)

Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни.

Этикет — история и современность. Его значение для здоровья человека.

Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей. Музыка и здоровье.

Растение, животные и человек. Природа и здоровье человека. Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека.

Экология как сохранение духовного здоровья человека.

Национальные праздники и традиции народов России как показатели духовности человека и средства воспитания здорового образа жизни.

История и культура родного края. Социально-культурные традиции и памятники малой родины как источник духовного здоровья человека.

«Это удивительное молоко»

При реализации программы «Моё здоровье» в школах Волгоградской области сложилось два подхода к организации занятий с детьми в рамках одной темы (модуля):

- 1) изучение темы (модуля) проходит в виде совместной коллективно-творческой деятельности учащихся и родителей по выполнению одного большого проекта;
- 2) в ходе уроков здоровья младшие школьники готовятся к итоговому занятию, которое может проходить в нетрадиционной форме.

Первый подход хорошо просматривается в опыте работы учителя начальных классов Иловлинской СОШ № 2 Иловлинского района Волгоградской области **Н.В. Улисковой**.

При изучении темы «Питание и здоровье» во втором классе учащиеся совместно с родителями и консультантами (учащимися седьмого класса) выполняли проект «Подготовка анимационного фильма «Это удивительное молоко».

Назначение проекта (проблемы, которые решает проект) — организация системной образовательной деятельности и творческой активности детей по проблеме формирования культуры правильного питания.

Основные участники проекта: учащиеся 1–4-х классов.

Дополнительные участники проекта: родители учащихся, учитель информатики, учитель технологии, учащиеся 7-го класса, школьный повар и школьный врач.

Дидактические цели проекта (для основных участников проекта): совершенствование универсальных учебных действий младших школьников в соответствии с коммуникативными и образовательными задачами программы «Моё здоровье»:

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации, посвящённой организации правильного питания;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для воспитания привычки разумного питания;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров по проблеме, а также навыками осознанного построения речевого высказывания в устной и письменной форме.

Образовательные цели проекта:

- уточнить и систематизировать представления младших школьников о рациональном питании, о его влиянии на здоровье, повседневное самочувствие и работоспособность человека;
- расширить представление младших школьников о наиболее полезных и ежедневно необходимых продуктах, об основных принципах гигиены питания, о значении регулярного питания;
- научить младших школьников осознанно выбирать самые полезные продукты и правильно составлять свой рацион питания.

Фильм может быть использован как дополнительный образовательный ресурс на уроках по предметам базового учебного плана (окружающий мир, литературное чтение, математика, русский язык, художественный труд, изобразительное искусство, информатика), а также в рамках внеклассной работы с детьми и информационно-просветительской работы с родителями. Фильм может использоваться воспитателями детских садов, учителями начальных классов, воспитателями ГПД и педагогами дополнительного образования.

Работа над фильмом

Подготовительный этап

Общее содержание работы: выбирается и формулируется проблема (тема фильма), которая будет разрешена в ходе проектной

деятельности. Выдвигается гипотеза, требующая доказательства или опровержения. Формируются творческие группы по сюжетным линиям:

- Самые полезные продукты.
- Как утолить жажду.
- Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
- Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
- Из чего состоит наша пища.
- Молоко и молочные продукты.

Деятельность учащихся: осознают значимость проблемы проекта (темы фильма). Выдвигают творческие предложения по его реализации. Знакомятся с алгоритмом проектной деятельности, уточняют её специфические особенности при подготовке фильма. Объединяются в группы по сюжетным линиям и распределяют обязанности внутри группы.

Деятельность педагога: помогает учащимся сформулировать тему фильма. Подсказываем, как объединиться в группы и распределить обязанности внутри групп.

Результат: учащиеся готовы к осознанному выполнению проекта в мини-группах по решению общей проблемы — снять фильм «Это удивительное молоко». Предложен предварительный сценарий.

*Поиск помощников
в реализации проекта*

Общее содержание работы: уточнение содержание работы и привлечение дополнительных участников проекта, которые смогут оказать реальную помощь в раскрытии сюжета.

Деятельность педагога: уточнить с младшими школьниками проблемы (трудности), которые им придётся решать при реализации проекта и подсказать, где можно найти помощников.

Деятельность учащихся: уточняют задачи, стоящие перед каждой группой (раскрытие содержания сюжетных линий) и договариваются с возможными дополнительными участниками проекта о сотрудничестве (родители, учитель технологии, школьный повар и школьный врач).

Результат: каждая мини-группа уточнила предварительный план действий по реализации

своей части проекта и установила деловые контакты с возможными помощниками (дополнительными участниками проекта).

*Работа в мини-группах
по сбору информации*

Общее содержание работы: Сбор информации по каждой сюжетной линии (проблеме мини-группы) с привлечением помощников. Объединение всей информации в единый цельный сценарий (окончательный вариант) и продумывание художественного воплощения сюжетной линии каждой мини-группы.

Деятельность педагога: помощь семиклассникам в кураторстве над мини-группами.

Деятельность учащихся: активное взаимодействие со старшеклассниками, родителями, учителем технологии, поваром школьной столовой и школьным врачом по сбору информации в соответствии с проблемой группы. Анализ собранной информации, выделение смысловых единиц, представление их в виде связного текста.

Деятельность семиклассников: представление младшим школьникам информации (или её источников) по проблеме группы. Консультация: как собранную информацию представить в виде связного текста (небольшого интересного рассказа).

Деятельность родителей: помощь младшим школьникам в обобщении собранной информации и подготовке связного текста.

Деятельность учителя технологии, повара школьной столовой и школьного врача: представление младшим школьникам информации (или её источников) по проблеме группы. Консультация: как собранную информацию представить в виде связного текста (небольшого интересного рассказа).

Результат: создан окончательный сценарий фильма, охватывающий все

сюжетные линии, и мини-группы готовы к художественной обработке текста.

Создание фильма

Содержание работы: художественное воплощение всех сюжетных линий каждой мини-группой) по единым правилам и эстетике представления.

Деятельность педагога: контролирует ход работы каждой группы, подсказывает, задаёт вопросы по представленному художественному материалу.

Деятельность учащихся и дополнительных участников проекта (семиклассников): инсценировка стихотворений и/или иллюстрации к сказке, творчески воплощающих все сюжетные линии. Подбор музыки. Монтаж снятого материала.

Деятельность родителей: организация фото- и видеосъёмки, запись озвучивания текста, помощь в монтаже снятого материала.

Деятельность учителя информатики: консультация и непосредственная помощь в использовании компьютерных технологий при монтаже фильма.

Результат: создание фильма «Это удивительное молоко».

«Предупреждение употребления психоактивных веществ»

Это сложная в методическом плане тема. Мы не согласны с теми, кто предлагает рассматривать вопросы профилактики употребления ПАВ только в подростковом возрасте. В начальной школе у детей создаётся и корректируется система социально-культурных символов (неосознаваемых личностных смыслов по восприятию, переживанию и оцениванию окружающей социальной действительности). Отсутствие в этой системе личностных смыслов, связанных с неприятием ситуации употребления ПАВ, делает невозможным (малоэффективным) формирование в подростковом возрасте готовности сказать «Нет» в ситуации навязывания употребления ПАВ.

Мы предлагаем ориентироваться на принцип культурной идентификации ребёнка в результате освоения социокультурного содержания феномена «здоровье» в период начального общего образования.

Не следует знакомить младших школьников с видами ПАВ, особенностями их воздействия на организм и употребления. Основная цель в этом возрасте — на конкретных жизненных и художественных примерах сформировать понимание, что употребление ПАВ не делает человека счастливым и несёт горе его близким. Такой человек не самостоятелен в своих поступках и эмоциях и не способен жить во благо себе, близким и обществу в целом. Он создаёт угрозу как для окружающих, так и для общества в целом.

Поэтому очень важен подбор жизненных ситуаций и художественных образов для обсуждения с младшими школьниками. Лейтмотивом всех культурно-событийных жизнеутверждающих ситуаций с учётом нашей проблематики должен стать тезис, что здоровье каждого человека в единстве его физического, душевного и социального проявлений — необходимое условие сохранения и развития культуры и общества.

В основе нашей позиции лежит утверждение известного отечественного психолога А.Б. Орлова, что переживание способно предвосхищать ситуации и события, которые ещё не наступили, но которые представлены в сознании субъекта как эмоционально окрашенные состояния и выступают для него как события его жизни. Переживание события или ситуации, по А.Б. Орлову, не предполагает обязательного участия в этом событии. Пережить событие можно и мысленно, представляя себя в той или иной ситуации и испытывая «что-то особое». Сами переживания, конечно, не побуждают личность к совершению поступков, но именно это «что-то особое» выступает как внутренний сигнал, посредством которого осознаётся личностный смысл будущих событий. **НО**