

## Гигиеническое обучение и воспитание младших школьников

Л.П. Цараева

Счастье наших детей в их настоящем и будущем немислимо без здоровья.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает сегодня важнейшее значение. Основой здоровья школьника является формирование санитарно-гигиенического поведения, фундаментом которого должно стать гигиеническое обучение и воспитание ребенка с самого раннего детства.

Главная цель гигиенического воспитания – это выработка у детей и подростков привычек и навыков, направленных на поддержание здоровья, соблюдение правил личной гигиены и психогигиены в связи с растущими психоэмоциональными нагрузками на детей как в школе, так и дома.

В охране здоровья детей большая роль принадлежит школе, учителю, так как состояние здоровья ребенка в начале обучения – это тот резерв, тот запас сил, та стартовая позиция, которые во многом и определяют успешность не только первого года обучения, но и одиннадцатилетнего школьного марафона. Залогом успеха, как и в любом большом деле, является глубоко продуманная организация учебно-воспитательного процесса, творческий подход самого учителя, его убежденность в том, что гигиеническое обучение и воспитание, основанное на достижениях современной физиологии, школьной гигиены, является одним из важнейших компонентов системы школьного воспитания культурного, здорового, всесторонне развитого подрастающего поколения.

Систематическое обогащение учителей методическими и медико-гигиеническими знаниями на лекциях, семинарах и индивидуальных

консультациях и беседах, обеспечение их методическими материалами, посещение уроков с последующим обсуждением, а также постоянное стремление самих учителей к повышению своей квалификации – все это значительно облегчает подготовку и проведение уроков и внеклассных мероприятий на гигиенические и медицинские темы.

В нашем школьном методическом уголке представлены следующие материалы:

- официальные документы по вопросам гигиенического обучения и воспитания учащихся (приказы, инструкции, методические рекомендации);
- методические разработки уроков по охране здоровья;
- методические письма в помощь учителю по проведению занятий в школе и по внеклассным и внешкольным мероприятиям;
- указатель наглядных пособий, кинофильмов, имеющихся в начальной школе;
- список литературы на медико-гигиенические темы из фонда школьной библиотеки, предназначенный специально для учителей начальных классов.

В рамках методобъединения учителей начальных классов проводим занятия, консультации по повышению медицинских и санитарно-гигиенических знаний по следующим темам:

1. Роль учительского коллектива в охране здоровья учащихся.
2. Гигиена учебного процесса в школе.
3. Анатомо-физиологические особенности растущего детского организма.
4. Гигиенические основы режима дня школьника.
5. Предупреждение нарушения осанки.
6. Личная гигиена школьника.
7. Уход за зубами в школьном возрасте.
8. Физическая культура и здоровье.
9. Методы закаливания детского организма.

10. Предупреждение нарушений зрения.

11. Основы рационального питания учащихся.

12. Профилактика острых кишечных и инфекционных заболеваний.

13. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.

14. Влияние алкоголя на организм человека.

15. Влияние курения табака на организм человека.

16. Гигиена умственного труда школьника.

17. Действие электрического тока на организм человека, оказание первой помощи.

18. Полезные и ядовитые растения нашей местности – грибы, ягоды.

19. Лекарственные растения.

20. Профилактика и раннее выявление туберкулеза у детей.

21. Нервно-психические перегрузки и методы разрядки.

22. Содержание и методика полового воспитания детей.

23. Организация и методика проведения внеклассной работы по гигиеническому обучению и воспитанию учащихся.

В программу школьного обучения включены предметы, отдельные занятия, уроки здоровья, но это не уменьшает роли и значения внеклассной и внешкольной работы по гигиеническому воспитанию и обучению детей: проведение бесед, экскурсий, олимпиад, викторин, кружковой работы, использование средств печати, комплектование уголков здоровья.

С целью повышения воспитательной эффективности каждого урока, приобщения детей к науке «быть человеком» к каждой теме предлагается дополнительная литература различных жанров, возможно использование ТСО, практические задания, приемы самонаблюдения и взаимонаблюдения между учащимися, выполнение заданий группами, парами, обмен мнениями, обсуждение ситуаций, свободное высказывание.

Во всех курсах, реализующих образовательный компонент «Окружающий мир», раскрываются основные вопросы безопасности жизнедеятельности. Тема здоровья является одной из приоритетных тем курсов. Эффективное выполнение учебной школьной программы на всех ступенях обучения зависит от совместной работы педагогов, родителей и медицинского персонала.

Важным внешним фактором, который также влияет на уровень и динамику работоспособности, является режим дня школьника.

Удивительно, но, когда речь идет о рациональной организации режима дня школьника, и родители, и учителя считают этот вопрос несущественным, не требующим специального внимания. В то же время специальные исследования, ведущиеся на протяжении десятилетий, показывают существенные нарушения гигиенических требований к организации режима жизни ребенка в семье.

Выяснилось, что утреннюю гимнастику дома делают только 42% детей, у 76% продолжительность ночного сна сокращена на 1,5–2 часа. Почти все дети проводят у телевизора от 1 до 2 часов ежедневно, 20% детей вообще не гуляют после школы.

Конечно, следить за правильной организацией режима дня школьников должны сами родители, и только единство гигиенических требований к ребенку в школе и в семье может дать положительные результаты в гигиеническом воспитании.

Приводим темы лекций и бесед, рекомендованных нами для родителей школьников начальных классов:

1. Личная гигиена и уход за зубами.
2. Режим дня школьника.
3. Рациональное питание.
4. Гигиена зрения.
5. Гигиена умственного труда школьника.
6. Физическая культура и здоровье учащихся.
7. Нарушения осанки и их профилактика.

8. Закаливание и профилактика простудных заболеваний.

9. Профилактика нервноности у детей.

10. Акселерация и физическая культура.

11. Укрепление здоровья школьников в каникулы.

12. Содержание и методика полового воспитания детей в семье.

13. Курение и здоровье.

14. Влияние алкоголя на здоровье растущего организма.

15. Профилактика детского травматизма и несчастных случаев в быту и оказание первой помощи.

16. Избыточная масса и гиподинамия как причина болезней.

17. Природа человека и здоровье.

18. Влияние шума на здоровье человека.

19. Совместная работа семьи и школы по охране здоровья детей.

20. Создание родительского всеобща с целью привлечь родителей к более тесному сотрудничеству со школой в деле укрепления здоровья детей.

В качестве иллюстрации к выше-сказанному предлагаем вам конспект урока по теме «Твой режим дня».

Накануне этого урока было проведено родительское собрание. Каждый родитель получил заранее напечатанную памятку, содержащую советы по правильной организации режима дня школьника.

Урок был снят на видеокассету, и на следующем занятии по этой теме все дети приняли участие в обсуждении проблем, поднятых фильмом.

### Конспект урока по теме «Твой режим дня»

#### Цель урока:

- 1) раскрыть понятие «режим дня»;
- 2) объяснить, каким должен быть режим дня первоклассника, какое значение имеет соблюдение режима в жизни школьника;
- 3) закрепить элементарные правила личной гигиены, показать, каково их значение для сохранения здоровья детей;

4) формировать у детей привычку постоянно соблюдать правила личной гигиены.

**Оборудование:** макет часов, видеомангнитофон, видеокассета «Режим дня Мадины», заранее отснятая родителями одной из учениц, аудиозапись песни «Мы за чистоту» (муз. Шишкова), оформление доски на данную тему.

#### Ход урока.

##### 1. Сообщение темы, цели урока.

##### 2. Вступительное слово учителя.

*Учитель (У.):* Как вы, ребята, понимаете, что такое «режим дня»? (Ответы учащихся.)

Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).

**3. Просмотр видеofilmа:** ознакомление с режимом дня ученицы нашего класса.

##### 4. Коллективная практическая работа.

Учитель показывает на макете часов время, соответствующее выполнению различных режимных моментов ученицы нашего класса (7-00; 7-30; 8-00; 13-00; 14-00; 16-00 – 17-00; 20-00 – 21-00).

*У.:* С чего начинается день Мадины? (Ответы учащихся.)

Ученик читает стихотворение:

Если хочешь быть здоровым,  
Раньше встань,  
Забудь про лень.  
И зарядку делать нужно,  
Начиная этим день!

*У.:* Обратили ли вы внимание на то, что Мадина сделала утреннюю гимнастику за 10 минут? Не забывайте, что зарядку можно делать лишь в хорошо проветренной комнате. А что нужно сделать после зарядки? (Ответы детей.)

*У.:* Правильно. После зарядки нужно умыться. Сначала тщательно вымыть с мылом руки, затем – лицо, шею, уши, почистить зубы, причесаться. Как все это выполняет Мадина?

Свободные высказывания детей:

– Мадина со всеми делами справи-



лась быстро – всего за полчаса. Она сама заправила постель, оделась.

– После завтрака Мадина убрала со стола хлеб, остатки еды, вымыла за собой посуду.

– Мадина проверила свой ранец: все ли необходимое она положила.

У.: Вот сколько дел нужно успеть сделать школьнику за один утренний час! А теперь пора в школу. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе. Не следует торопиться, очень быстрая ходьба может утомить, и вы придете в школу уставшими. Идти очень медленно тоже не нужно – опоздаете на урок. В класс вы должны приходиться за десять минут до звонка, чтобы успеть спокойно приготовить к уроку.

#### 5. Физкультминутка.

Продолжается обсуждение и комментирование содержания фильма, дети охотно высказывают свое мнение.

Мадина обедает. Гуляет с младшим братом. Учитель напоминает детям, что лучший отдых на свежем воздухе – игры и развлечения.

Мадина делает домашние задания.

Используя макет часов, дети рассказывают о том, как они выполняют свой режим дня.

У.: Чем вы занимаетесь, ребята, в вечернее время?

Дети (Д.): Отдыхаем, гуляем, играем с младшими братом или

сестренкой, читаем книги, помогаем маме в домашних делах, ужинаем, смотрим телевизор.

У.: Вы очень любите смотреть телевизор, с нетерпением ждете встречи с любимыми героями сказок, мультфильмов, хорошо знаете ведущих детских передач. Но известно ли вам, что детям младшего школьного возраста рекомендуется ежедневно смотреть только передачу «Спокойной ночи, малыши» и два-три раза в неделю – программы детских мультфильмов и детских передач? Это правило нарушать нельзя, так как длительные просмотры телепередач вредны для вашего здоровья. А теперь скажите, что Мадина сделала перед сном?

Д.: Посмотрела передачу «Спокойной ночи, малыши». Проветрила комнату. Умылась, почистила зубы.

У.: Ежедневно перед сном нужно мыть ноги. Если вы будете мыть ноги водой комнатной температуры, то будете меньше болеть, легче засыпать и хорошо отдохнете за ночь.

Д.: А еще Мадина пожелала родителям и братику спокойной ночи.

У.: Ребята, как вы думаете, что помогает Мадине хорошо учиться?

Д.: Мадина выполняет режим дня. Она правильно распределяет время, бережно относится к каждой минутке своего времени.

#### 6. Физкультминутка.

## 7. Слово учителя.

У.: Ваш режим дня помогает вам успешно учиться, выполнять различные задания, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать, расти здоровыми, сильными. Давайте же как следует запомним эти полезные правила (вывешивает на доску плакат).

Дети читают вслух:

Помни твердо, что режим  
В жизни нам необходим!  
Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять,  
Будешь лучше ты учиться,  
Будешь лучше отдыхать.

## 8. Завершение урока.

Входит ученик.

У.: А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

Вова (В.): Конечно! Режим – куда хочу, туда скачу.

У.: Режим – это распорядок дня! Вот ты, например, его выполняешь?

В.: Даже перевыполняю.

У.: Как же тебе это удается?

В.: По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре!

У.: Нет, так ты его не перевыполняешь, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

В.: Знаю! Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Прогулка. Приготовление уроков. Прогулка. Обед – и в школу.

У.: Очень хорошо!

В.: А можно еще лучше.

У.: Как же это?

В.: Вот так! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

У.: Ну нет. При таком режиме получится из тебя лентяй и неуч!

В.: Не получится.

У.: Это почему же?

В.: Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим.

У.: Как это с бабушкой?

В.: Очень просто. Половину выполняю я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

У.: Не понимаю, как вы это делаете?

В.: Сейчас объясню. Подъем выполняю я. Зарядку выполняет бабушка. Умывание – бабушка. Уборка постели – бабушка. Завтрак – я. Прогулка – я. Приготовление уроков – мы с бабушкой. Прогулка – я. Обед – я...

У.: И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

Ученик, пристыженный, уходит.

Высказывания детей.

У.: Конечно, Вова неправильно распределил время: прогулка, обед, прогулка... Сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

## 9. Рекомендации, пожелания.

Знать и постоянно выполнять режим дня школьника.

### Литература:

1. Столетов В.Н. Диалоги о воспитании. – М.: Педагогика, 1985.
2. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М.: Просвещение, 1994.
3. Иванова С.П. Гигиена школьника. – М., 1997.
4. Коростелев Н.Б., Калашникова С.В. Гигиеническое обучение и воспитание учащихся начальной школы. – М., 1976.
5. Урбанская О.Н. Режим школьника в семье. – М., 1973.
6. Программа укрепления здоровья «Познай себя».
7. Справочник «Секреты здоровья», рекомендованный Министерством образования Российской Федерации в качестве пособия для учащихся начальных классов.

*Лидия Петровна Цараева – учитель начальных классов средней школы № 42 г. Владикавказа, Республика Северная Осетия – Алания.*