

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ
№144 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



**ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

ЦЕЛЬ



Создание условий для формирования устойчивых санитарно-гигиенических навыков, а так же навыков самообслуживания у детей школьного возраста.



ЗАДАЧИ



- ✓ Дать детям знания о нормах и правилах гигиены, об основах здорового образа жизни;
- ✓ Сформировать прочные навыки соблюдения личной гигиены;
- ✓ Развить необходимые навыки самообслуживания в соответствии с возрастом.



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	К-во часов (18ч)	В т.ч. на практическую часть
1.	Гигиена- наука о сохранении и укреплении здоровья.	1	
2.	Инфекционные заболевания.	3	Выпуск санбюллетений
3.	Гигиенические основы учебного труда	6	Пр.р №1 «Гигиеническая оценка режима дня». Пр.р.№2 «Температурный режим школьных помещений.» Пр.р.№3 «Вентиляционный режим классных комнат». Пр.р.№4 «Режим освещённости классных комнат». Пр.р.№5 «Жизненное пространство школьника». Пр.р.№5 «Эмоциональное восприятие школьных помещений.»
4.	Вредные привычки.	2	
5.	Личная гигиена.	1	
6.	« Братья наши меньшие».	3	Выпуск санбюллетений. Составление информационных карт.
7.	Закаливание.	1	
8.	Обобщение знаний.	1	

Гиги́ея-в греческой мифологии богиня здоровья. Гигиею изображали в виде молодой женщины, кормящей змею из чаши. Эти атрибуты, чаша и змея, составили современный символ медицины.

Именно Гигиея дала название медицинской дисциплине гигиене.

Гигиена-наука о сохранении и укреплении здоровья.



КАК ВЫРАСТИ СТРОЙНЫМ ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА

Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека.

При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед.

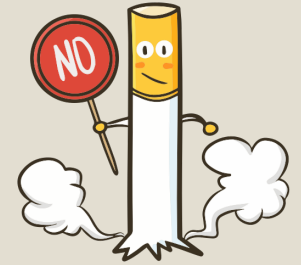




ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

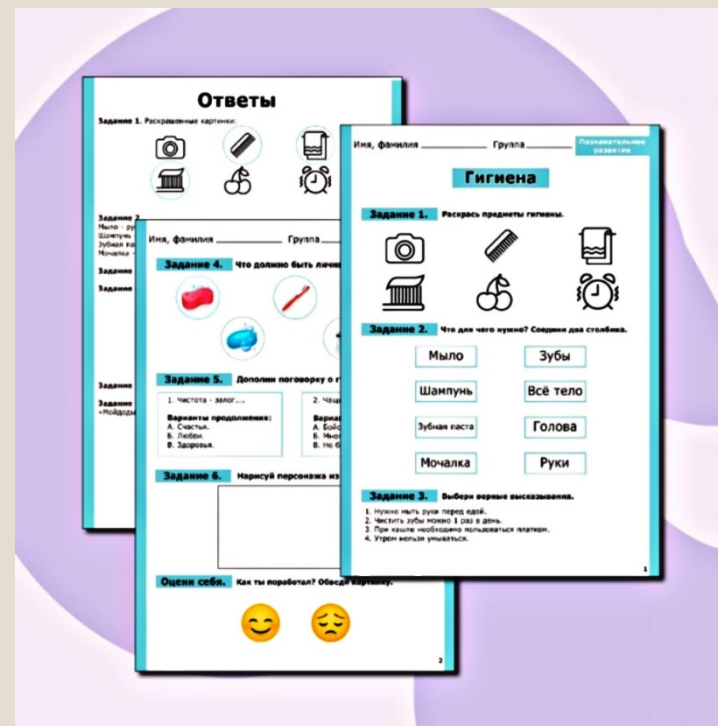
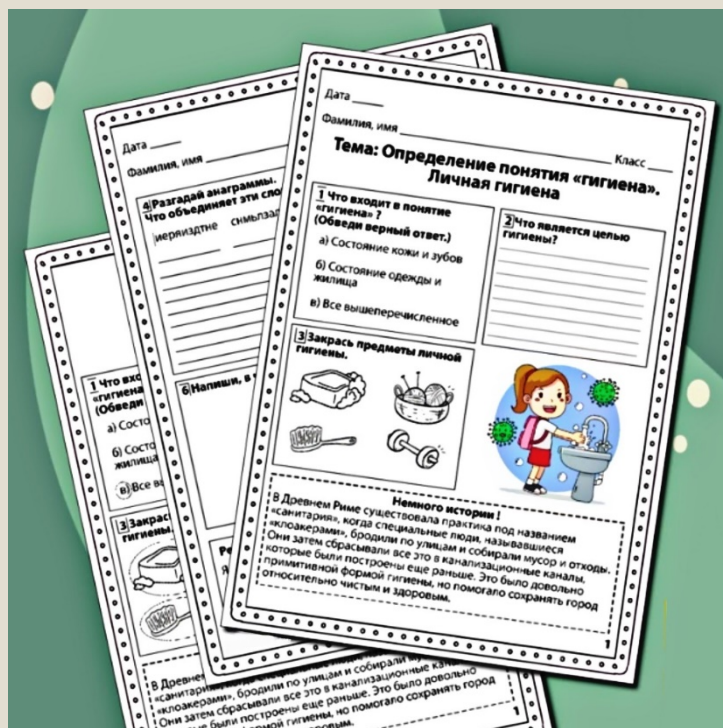


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





ПРИМЕРЫ РАБОЧИХ ЛИСТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ



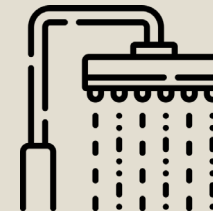
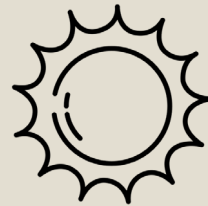
ЗАКАЛИВАНИЕ-ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Закаливание – это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам. Это совершенствование работы системы терморегуляции.



ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Аэротерапия – закаливание воздухом;
- Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом;
- Хождение босиком;
- Закаливание водой;
- Обтирание;
- Обливание;
- Душ;
- Лечебное купание и моржевание.



РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ

1. Определение понятий «здоровье», ЗОЖ, «иммунитет».
2. Отличия врожденного и приобретённого иммунитета.
3. Причины и проявления заболеваний.
4. Вред наркотических веществ, курения, алкоголя.
5. Правила личной гигиены.
6. Принципы и методы закаливания.
7. Профилактические меры болезней, переносимых животными.



УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ

1. Давать гигиеническую оценку режиму дня, эмоциональному восприятию школьных помещений, температурному режиму школьных помещений, вентиляционному режиму классных комнат, режиму освещённости классных комнат, жизненному пространству школьника.
2. Выпускать санбюллетени.
3. Составлять информационные карты.
4. Овладеть простейшими навыками личной гигиены.
5. Проводить закаливание организма.
6. Защищать организм от воздействия паразитических животных.



ВЫВОД

Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья – предлагает нам несложные, но очень важные правила. Если мы отнесёмся к ним ответственно и будем их соблюдать, то получим в награду здоровье, бодрость, хорошее настроение.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

