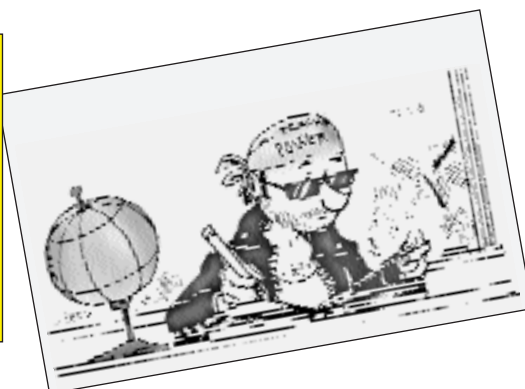


Устный журнал как средство формирования ценностного отношения к здоровью

В.Д. Каримова



Проблема здоровьесберегающих технологий и здоровьесбережения учащихся начальной школы в настоящее время является одной из самых насущных. Все факторы, которые влияют на здоровье младших школьников, можно разделить на внутренние и внешние. К последним можно отнести модель и программу обучения, методы и средства организации образовательного процесса. Однако, если не задействованы внутренние факторы, положительные изменения внешних особой пользы не принесут. Прежде всего сам ученик должен осознать, что здоровье необходимо беречь, что здоровый образ жизни является престижным, а во-вторых, он должен знать, что человечество уже накопило определенный опыт, к которому всегда можно обратиться в случае необходимости.

Как сформировать у детей представление о том, что здоровье – это одна из высших ценностей?

Учитывая возрастные особенности младших школьников, я пришла к выводу, что одним из лучших средств будет **пропаганда здорового образа жизни в форме устного журнала**. В его содержание должны быть включены не только сведения общего характера, но и очень конкретные сообщения о том, каким образом одноклассники и известные учащимся взрослые люди стремятся сохранять свое здоровье. Получается интересно и живо как на этапе подготовки мероприятия, поскольку все дети в классе активно включаются в поиск нужного материала, так и на этапе его проведения.

Устный журнал «Здоровье»

Класс: 3-й (система 1–4).

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Ход мероприятия.

I. Организационный момент.

Учитель:

– Ребята, на уроках чтения, мы знакомились с периодическими изданиями, т.е. такими, которые выходят через некоторый промежуток времени: каждый день, раз в неделю или раз в месяц... Какие это издания? (Ответы учеников.)

– Верно, это разнообразные газеты и журналы. Сегодня мы собрались для того, чтобы выпустить один из номеров журнала «Здоровье». Это будет устный журнал. В каждом периодическом издании есть свои постоянные рубрики, в которых из номера в номер помещается материал по определенной теме. Какие рубрики мы выберем для нашего журнала «Здоровье»? (Советы учеников.)

Рубрики журнала:

- Твоя рабочая неделя
- Закаливание
- Спорт нам поможет силы умножить (наше интервью)
- Правильное питание
- Зеленая аптека
- Первая помощь

II. Учитель:

– Итак, наш журнал открывается рубрикой «Твоя рабочая неделя». Как спланировать свое время, чтобы успеть приготовить уроки, уделить больше внимания интересующему тебя предмету? Как найти время для отдыха? Как сохранить высокую работоспособ-

ность в учебном году? На эти вопросы есть ответы.

Выступления учеников:

1. Многие исследования ученых и врачей показали, что успеваемость школьников во многом зависит от состояния их здоровья. О нашем здоровье заботится государство, родители, врачи, учителя. Но все заботы можно свести на нет, если небрежно относиться к себе, к своему здоровью.

2. Слабость, усталость, головокружение, головная боль – эти признаки переутомления хорошо знакомы каждому. Они обычно появляются в конце учебного года, четверти и быстро исчезают с началом каникул. Но если эти симптомы ты отмечаешь у себя уже в начале недели, четверти, года, обратись к врачу. Чем раньше ты это сделаешь, тем быстрее и легче удастся выявить и устранить начинающееся заболевание. А чтобы тебе не пришлось обращаться к врачам уже с юных лет, необходимо выполнять следующие правила и рекомендации.

3. Раннее утро. Начало напряженного рабочего дня. Утро начинай с зарядки. Но бесполезно делать ее раз в неделю. Ее действенность в регулярности. Собери силу воли, делай зарядку ежедневно в течение нескольких недель, и ты обнаружишь, что тебе легче стало собираться в школу и сидеть на занятиях, ты успеваешь вовремя приготовить уроки и ложишься спать вовремя.

4. Включай в утреннюю зарядку упражнения, которые ты с удовольствием выполняешь на уроках физкультуры, только не забывай, что в зарядке должны участвовать все группы мышц. 10 минут достаточно, чтобы получить заряд бодрости на весь день.

Ученики показывают упражнения комплекса утренней зарядки.

Учитель:

– Занятия в школе – ежедневный напряженный труд! Старайся активно работать на уроках. Это дает возможность получить большой объем информации по изучаемому предмету уже на уроке. Неясное всегда объяснит учитель, и не нужно будет часами си-

деть дома над страницей учебника, пытаясь что-либо понять. Не нужно использовать перемены для спешной подготовки домашнего задания, не выученного дома! Лучше это время использовать для активного отдыха. Не избегай уроков физкультуры, если ты не болен. Эти уроки специально включены в расписание для снятия утомления, укрепления здоровья. Итак, занятия в школе закончились...

Выступления учеников:

1. Постарайся пройти обратный путь из школы домой пешком. А после обеда – обязательно на улицу! Удовольствие от прогулки можно получить при любой погоде, если соответственно одеться и найти подходящее занятие. Какое? (Ответы учеников.)

Учитель:

– Верно. Весной и осенью – подвижные игры. Зимой – лыжи, коньки, санки. А уж летом!..

2. У каждого школьника своя тактика выполнения домашних заданий. Но лучше начать с одного из более «легких» предметов. Это поможет войти в ритм учебных занятий. После этого, когда работоспособность находится на достаточно высоком уровне, принимайся за «сложные» предметы. Заканчивай приготовление домашнего задания «самым легким» предметом, который требует от тебя наименьшего напряжения внимания.

– Не пытайся оставлять самые трудные предметы напоследок, так как к концу дня работоспособность падает, внимание рассеивается.

4. Не забывай при подготовке уроков через каждые 15–20 минут делать перерывы в 5–10 минут, чтобы поддерживать работоспособность организма.

– После занятий выйди на 20–30 минут на улицу (или хотя бы на балкон), не спеши сесть к телевизору. Кратковременная прогулка вечером снимает усталость после напряженного дня.

– Комната, в которой ты спишь, должна быть хорошо проветрена. Привыкай спать при открытой форточке! Итак, 9 часов вечера, спокойной ночи!

Учитель:

– Работоспособность колеблется не только в течение рабочего дня, но и в течение недели. Поэтому в выходной день рекомендуется... (Ответы детей.)

– Верно, большую часть выходного дня нужно провести на свежем воздухе. Если ты весь день просидишь в помещении, то не отдохнешь по-настоящему и тебе трудно будет начинать новую рабочую неделю.

Учитель обращается к выставке творческих работ учащихся о воскресном и каникулярном семейном отдыхе (сочинения и фотографии).

III. Учитель:

– Следующая наша рубрика – «Закаливание».

Выступления учеников:

1. Витя болен, он в постели –
Кашель сильный, насморк, хрип.
Сколько маме канители!

Врач сказал: «У Вити грипп».

2. Вите грустно, Вите скучно.

Там, на улице, – друзья,

А ему гулять нельзя!

Он больной – лечиться нужно.

3. Чтобы Вите не болеть,

Чтоб простуды не бояться,

Надо Вите здороветь,

Вите надо... (*закаляться!*)

Учитель:

– А что значит «закаляться»? (Ответы учеников.)

– Верно. Закаляться – значит стараться сделать организм устойчивым к простуде, приучать его к холоду. Помните сказку «Морозко»? «Тепло ль тебе, девица?» – спрашивал Мороз Иванович. «Тепло, Морозушко, тепло, батюшка!» – отвечала Настенька. Почему она не замерзла? (Ответы учеников.)

– Наши предки очень любили баню. В зимнюю пору, хорошо попарившись, они ныряли в снег на несколько секунд, растирались им, а затем снова спешили в баню. А что они делали в теплое время года? (Ответы детей.)

– Как же можно закаляться? (*Воздухом, водой.*) Чередую холод с теплом, можно тренировать сосуды, по которым бежит кровь. Закаленному

человеку никакие перемены погоды не страшны. С чего начинать закаливание?

Выступления учеников:

Правила воздушного закаливания

1. Утром умывайся и 5–10 минут делай зарядку при температуре воздуха 18–20° в одних трусиках.

2. Делай это ежедневно в течение 2–3 недель, доводя время закаливания до 15–20 минут.

3. Следи, чтобы на коже не появились «пупырышки». Это признак переохлаждения. Нужно быстро одеться.

4. Принимай контрастный душ: 1) купаясь в ванне в теплой воде, привстань и полей себя чуть прохладной водой, затем опять теплой и снова прохладной; 2) хорошенько разотрись полотенцем; 3) повторяй обливания ежедневно, постепенно снижая температуру воды на 1–2°С.

Признаки закаленного человека

- Он редко болеет и быстро выздоравливает (на 2–3-й день).

- Он всегда активен, на уроках собран и внимателен.

- Он носит легкую одежду, излишне не утепляется.

- Кожа у него розовая, глаза ясные, волосы блестящие.

- У него хорошее, «солнечное» настроение, спокойный сон.

IV. Учитель:

– Следующая рубрика «Спорт» нам поможет силы умножить. Сегодня в разделе журнала «Наше интервью» мы познакомимся с настоящим спортсменом – кандидатом в мастера спорта по лыжным гонкам. Этот человек нам хорошо знаком – это (кто догадался?) заместитель директора гимназии Л.М. Оплетаетова. Задайте ей интересующие вас вопросы.

Интервью с Л.М. Оплетаетовой.

Учитель:

– Спортсменам стать отнюдь не просто. Достижения спортивные – дело эффективное только тогда, когда приложится много труда. Мы сможем убедиться в этом на примере наших

– Походы по родному краю – это тоже часть здорового образа жизни. Давайте вспомним, где мы побывали вместе с нашим классом или с семьями. (Обращается к сочинениям с фотографиями на доске.)

– Наши предки были тесно связаны с природой. Они хорошо знали приметы погоды, повадки животных и целебные свойства окружающих их... (*растений*). И сегодня, когда вы заболели, мамы лечат вас отварами и настоями из трав, которые мы называем... (*лекарственными*). Эти травы называют «зеленой аптекой». Почему? (Ответы учеников.) Познакомимся с некоторыми лекарственными растениями поближе.

Ученики:

1. Мягко, а не пух, зелен, а не трава. (*Мох*)

– Мох в походе можно использовать вместо ваты. Он хорошо впитывает влагу, убивает вредные микробы, а значит, и легко заживляет раны.

2. Путника друг – подорожник,
Скромный, невзрачный листок,
Ты на порезанный палец
Влажной заплаткою лег.
Многим из нас невдомек,
Что отыскалось лекарство
Тут на тропинке, у ног.

– А кто знает, как использовать подорожник? (Ответы детей.)

– Никто не любит лечиться горькими таблетками. Но есть и сладкие лекарства, их можно съесть целую тарелку! Это... (*ягоды*).

3. На прогалинке лесной
Земляничка под сосной.
Земляничка-невеличка
Хорошо цвела весной.
Солнце грело много дней
Пышный кустик у камней,
Становилась земляничка
Все пригожей да крупней.
Покраснела каждым боком,
Налилась душистым соком.

– Что вы знаете о лечебных свойствах земляники? (*Она применяется при простуде, малокровии.*) А вот еще рецепт:

4. Если случится тебе
простудиться,
Привяжется кашель,
поднимется жар,
Придвинь к себе кружку,
в которой дымится
Аптечной ромашки
душистый отвар.

– Конечно же, есть еще немало лекарственных растений, помогающих при различных недугах и заболеваниях. Их нужно знать. (Показывает брошюры.)

VII. Учитель:

– Следующая рубрика – «Первая помощь».

А если вдруг с кем-то случилась
беда,
Что делать ты будешь тогда?
Как первую помощь
скорей оказать,
Чтобы друг перестал страдать?

Учитель обращается к плакатам об оказании первой помощи. Ученики отвечают по плакатам.

VIII. Подведение итогов.

Учитель:

– Вот мы и закончили чтение нашего необычного устного журнала! понравился ли он вам? Что нового вы узнали из его рубрик? (Высказывания учеников.) Русский литературный критик, писатель В.Г. Белинский говорил: «Человек всегда был и будет самым любопытным явлением для самого человека. Его организм – это целостная, очень сложная система». Это одновременно и храм, и склад, и аптека, и электрическая компания, и библиотека, и установка для очистки сточных вод». Как вы понимаете это изречение? (Ответы детей.) Вывод: «Давайте же беречь это уникальное создание – человека!»

Вручение благодарностей за активное участие в неделе здорового образа жизни.

Вероника Дамировна Каримова – учитель начальных классов МОУ «Гимназия № 9», г. Шадринск, Курганская обл.