

Формирование у младших школьников навыков здорового и безопасного образа жизни

Formation of Healthy and Safe Lifestyle Skills in Younger Schoolchildren

И.С. Артюхова,

канд. пед. наук,
старший научный сотрудник
лаборатории начального общего образования
Института стратегии развития образования РАО,
г. Москва

e-mail: 1master@bk.ru

I.S. Artyukhova,

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Researcher,
Laboratory of General Primary Education,
Institute of Education Development Strategy
of the Russian Academy of Education,
Moscow

e-mail: 1master@bk.ru

В статье подчеркивается актуальность реализации цели формирования у младших школьников здорового образа жизни и правильного поведения в среде обитания в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО). Раскрывается преемственность и перспективность содержания ознакомления обучающихся 1–4-х классов с правилами безопасного поведения в быту, на улицах и дорогах, игровых площадках, в природной среде. Характеризуются особенности организации уроков, на которых происходит становление у младших школьников умений и навыков безопасного поведения: мотивационный блок методик, наглядно-информационный блок, ориентировочно-оценивающий и практический блоки. Приводятся конкретные примеры упражнений и заданий обсуждаемой методики.

Ключевые слова: младший школьник; Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; здоровый образ жизни; методические блоки.

The article emphasizes the urgency of realizing the goal of forming a healthy lifestyle and proper behavior in the environment in primary schoolchildren in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard for Primary General Education (FSES PGE). The continuity and prospects of the content of familiarization of students in grades 1-4 with the rules of safe behavior at home, on the streets and roads, playgrounds, in the natural environment are revealed. The features of the organization of lessons are characterized, in which the formation of the skills and abilities of safe behavior in younger students takes place: a motivational block of methods, a visual-information block, an approximate-evaluating and practical blocks. Specific examples of exercises and tasks of the discussed methodology are given.

Keywords: younger schoolchild; Federal State Educational Standard of Primary General Education; healthy lifestyle; method blocks.

ФГОС НОО О СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

В обновленном варианте Федерального государственного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), принятого в 2021 г., подчеркивается особая актуальность реализации цели «формирования здорового образа жизни, обеспечения условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся» [7].

В Федеральной рабочей программе по учебному предмету «Окружающий мир» [6] содержание разделов «Бережное отношение к своему здоровью в повседневной жизни» (1-й класс), «Здоровье и осторожность» (2-й класс), «Правила безопасности в повседневной жизни» (3-й класс), «Безопасность жизнедеятельно-

сти» (4-й класс) направлено на реализацию следующих целей образования и развития младшего школьника:

1. Осознание важности выполнения правил здоровой жизни, бережного отношения к себе, к своему здоровью. Например:

- *в первом классе:* понимание необходимости соблюдения режима дня, физических упражнений, утренней гимнастики;
- *во втором классе:* самооценка своего поведения — «Соблюдаю ли я транспортную безопасность?»;
- *в третьем классе:* понимание необходимости соблюдения правил безопасности при работе в информационной среде;
- *в четвертом классе:* способность предвидеть результаты своего поведения и оценивать создавшуюся обстановку; самоконтроль

выполнения правил здорового образа жизни — неприятие вредных привычек.

2. Формирование знаний о правилах поведения в среде обитания, организации безопасной деятельности. Например:

- *в первом классе:* солнце, воздух, вода — факторы закаливания; дорожные знаки и дорожная разметка;

- *во втором классе:* правила безопасности при работе на компьютере; знаки безопасности на общественном транспорте;

- *в третьем классе:* правила безопасного поведения пассажира железнодорожного, авиа- и водного транспорта (на вокзалах, в аэропортах, на борту самолета, судна);

- *в четвертом классе:* вредные привычки; сигналы и средства защиты велосипедиста.

3. Становление умений и навыков оздоровительной и охранной деятельности. Например:

- *в первом классе:* прогулки и игры на воздухе; выполнение правил безопасности в быту (пользование бытовыми электроприборами, газовыми плитами); охрана органов чувств (зрения, слуха, обоняния и др.); правила безопасного поведения пешехода и пассажира; безопасное поведение на игровых площадках, при езде на велосипеде, самокате;

- *во втором классе:* правила безопасности в повседневной жизни — в быту, на прогулках, во время игр, при самостоятельном передвижении по улицам и дорогам;

- *в третьем классе:* безопасное поведение на спортивной и игровой площадках, при передвижении во дворе жилого дома на велосипеде;

- *в четвертом классе:* соблюдение правил безопасности при работе с компьютером; безопасность повседневной жизни и соблюдение правил поведения и взаимоотношений в пределах населенного пункта; безопасное поведение велосипедиста.

4. Освоение правил поведения в экстренных ситуациях. Например:

- *в первом классе:* телефоны экстренных вызовов; измерение температуры своего тела;

- *во втором классе:* соблюдение правил безопасности на уроках (пользование техническими средствами и инструментами), на переменах, в столовой, на пришкольной

территории, при самостоятельном передвижении по улицам и дорогам;

- *в третьем классе:* правила нахождения в зонах, близких к электрическим, газовым, тепловым подстанциям и другим опасным объектам; ориентирование в знаках, предупреждающих об опасных объектах и зонах (опасно, пожароопасно, взрывоопасно, внимание — автопогрузчик, электрический ток, малозаметное препятствие, возможно падение с высоты);

- *в четвертом классе:* планирование маршрутов поездок, последствия нарушений правил поведения в парках и зонах отдыха, в торговых и культурных центрах.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ПО ОБУЧЕНИЮ НАВЫКАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Педагог может по-разному строить уроки по обучению детей безопасному поведению и здоровому образу жизни. Однако при любом выборе вида и формы обучения, средств и методов обучения должны обязательно присутствовать в какой-либо комбинации методы, средства и формы организации, реализующие цели:

- *мотивационные;*
- *наглядно-информационные;*
- *ориентировочно-оценивающие* (для опасных ситуаций);
- *практические.*

Таким образом, условно выделяются следующие блоки методик:

Первый методический блок — «Мотивационный»: «Хочу знать, хочу научиться!»

Методики этого блока направлены на формирование у обучающихся мотивации к соблюдению безопасного и здорового образа жизни, в том числе к получению соответствующих знаний и навыков поведения («Хочу знать»; «Хочу научиться быстро действовать в любой опасной ситуации, чтобы сохранить свою жизнь, жизнь близких и окружающих людей»; «Не хочу болеть и получать травмы»).

**Второй методический блок –
«Наглядно-информационный»:**

«Безопасность без тайн»,
«Здоровье без тайн»

Усвоение учащимися соответствующих знаний как предпосылки становления умений и навыков.

**Третий методический блок –
«Ориентировочно-оценивающий»:**

«Оцениваю быстро и правильно!»

Обучение учащихся умению «чувствовать» опасную ситуацию, развитие способности ее предвидеть, отличать опасные ситуации от безопасных, быстро ориентироваться в ситуации и оценивать ее.

**Четвёртый методический блок –
«Практический»:**

«Действую быстро и правильно!»,
«Всегда поступаю так!»

Обучение оперативному реагированию и действию в опасной ситуации (на основе заранее усвоенных пошаговых инструкций, примененных к конкретной ситуации); организация тренировки по отработке и усвоению практических навыков поведения и быстрого реагирования.

С этой целью учитель использует моделирование тех или иных ситуаций (в игровой форме или на основе реальных жизненных ситуаций, не представляющих опасность для здоровья и жизни ребенка).

Поскольку процесс формирования безопасного образа жизни связан с анализом и оценкой последствий неправильного поведения, с рисками нарушения правил здорового образа жизни, необходимо соблюдать этические правила общения с младшими школьниками:

1. *Не перегружать детей информацией* (особенно запретительной и негативной). Например, родительница третьеклассницы жалуется учителю, что после урока на тему «Я люблю сладости: польза и вред», та отказывается от всего сладкого, объясняя свое решение: «Стану толстой, а вдруг будет аллергия...».

2. *Не напугать детей!* Обучение детей правилам безопасного поведения должно планироваться и происходить постепенно и размеренно. У обучающихся не должно возникнуть ощущения, что опасные ситуации окружают человека постоянно. Пусть ребенок будет внимателен и осторожен в определенных ситуациях, а в остальное время наслаждается самой прекрасной жизненной порой – детством.

**ИЗУЧЕНИЕ ТЕМЫ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
ВО ВТОРОМ КЛАССЕ**

Рассмотрим использование этих методик во втором классе на примере изучения темы «Здоровый образ жизни: рациональное питание (количество приёмов пищи и рацион питания)», которая входит в содержание обучения по предмету «Окружающий мир».

Тема урока: «Я люблю есть сладкое: польза и вред. Будь осторожен при выборе еды: опасность аллергии. Правила безопасности».

**Первый методический блок –
«Мотивационный»:**

«Хочу знать, хочу научиться!»

Педагогом проводится мотивирующая беседа с использованием фото- и видеоматериалов с изображением блюд, которые заранее подбираются им так, чтобы из них можно было составить полноценный завтрак, обед, полдник, ужин. Отдельно нужно подобрать изображения пирожных, конфет, мороженого, сладких булочек, шоколадных батончиков, зефира и т.п., а также изображения детей – худых и полных.

Учитель произносит вступительное слово: Каждому из вас, конечно, знакомо чувство голода. Это организм нам подсказывает, что пора принимать пищу. Сколько же раз в день нужно есть? Для того чтобы получать достаточное количество энергии, необходимо питаться хотя бы четыре раза в день: завтракать, обедать, полдничать и ужинать.

В ходе коллективного обсуждения дети составляют из подобранных изображений

четыре комплекта еды: завтрак, обед, полдник, ужин.

Учитель проводит с детьми беседу по вопросам:

– Какие изображения у нас остались неиспользованными? Объясните, почему.

– Кто любит сладкое?

– Кто знает, можно ли сразу есть очень много сладкого? И как часто?

Учитель подводит итог диалогу, объясняя, к каким последствиям для здоровья человека приводит злоупотребление сладкими продуктами.

Безусловно, возникнет разговор о том, что частое и большое употребление сладкого влияет на комплекцию человека. Однако педагог обязательно даст комментарий и тактично объяснит, что не всякая полнота свидетельствует о том, что человек неправильно питается, это может быть связано с другими причинами: строением тела, болезнями, малой подвижностью.

Второй методический блок – «Наглядно-информационный»:

«Безопасность без тайн»,
«Здоровье без тайн»

Эта часть урока строится как рассказ (объяснение) учителя на основе рассматривания иллюстративного материала, обсуждения текста учебника. Цель использования этих методов – обогащение представлений детей по конкретной теме, расширение и углубление информации.

Учитель рассказывает второклассникам, чем полезно сладкое. Примерный рассказ учителя может быть таким:

Без сладкого, конечно, обойтись нельзя:

– во-первых, это вкусно, сразу появляется хорошее настроение;

– во-вторых, сахар – источник энергии, столь нужной каждому для учебы, работы, спорта, игр.

Однако существует правило, которое соблюдать трудно, но нужно: «Ешь сладкое в меру!». Чрезмерное употребление сладкого приводит к тому, что излишки сахара накапливаются, превращаясь в жир. Кроме того, большое количество сладкого может повредить твоим зубам. Избыток сладкого в ор-

ганизме приводит к увеличению веса тела, а это сразу отражается на поведении человека: он становится менее подвижным, отказывается от игр и движений.

Самые полезные сладкие продукты – это фрукты, ягоды, например: яблоко, банан, виноград, инжир, апельсин, абрикос, персик, киви и др. Во фруктах накапливается энергия солнца. Фрукты поднимают нам настроение и помогают быть энергичными весь день. Поедая фрукты, мы заряжаемся солнечной энергией, поэтому, если хочется сладкого, ешьте вместо батончиков и конфет фрукты. Они сладкие, в них много витаминов и полезных веществ, и от них не поправляются так сильно, как от булочек, пирожных и мороженого!

При возможности уместно предложить детям **дидактическую игру «Узнай на вкус»**.

Затем второклассники рассматривают натуральные объекты или иллюстрации разных фруктов, рассказывают о тех из них, которые произрастают в родном крае, и делают коллективный вывод: «Самый полезный источник сахара – фрукты».

Результатом этой части урока может быть формулирование **правил употребления сладкого**:

– Употребляю сладкое в ограниченном количестве – переедание грозит ожирением!

– Ем побольше сладких фруктов.

– Чищу зубы или полощу рот (если есть такая возможность) сразу после того, как поем сладкое.

Третий методический блок – «Ориентировочно-оценивающий»: «Оцениваю быстро и правильно!»

Педагог предлагает учащимся оценить влияние излишнего и неправильного употребления сладкого на появление аллергии. Дети рассматривают фото- и видеоматериалы с изображением продуктов, которые часто вызывают аллергию: мед, цитрусовые, шоколад, орехи.

Затем учитель рассказывает:

Есть продукты (в том числе и полезные для организма), которые у некоторых людей вызывают болезнь – аллергию. Пищевая аллергия выражается в появлении сыпи или расстройстве желудка. Тяжелые формы ал-

лергии могут вызвать воспаление и отеки языка, губ и горла, а также – что особенно опасно – трудности с дыханием. Например, цитрусовые (апельсины, мандарины) очень полезны, но у некоторых людей они вызывают аллергию. Часто бывает аллергия на шоколад. Одни люди не могут употреблять продукты, содержащие орехи, пшеницу, куриный белок, у других – аллергия на продукты, в которых содержится молоко: йогурт, сыр.

Далее второклассники обсуждают предложенную ситуацию:

У Дениса аллергия на апельсины. Он пришел на день рождения к другу. Среди угощения на столе много всего вкусного: пирожки, салат, красивые маленькие бутерброды. В вазе лежат фрукты, среди них апельсины. Все дети с удовольствием едят фруктовый салат, в котором находятся порезанные бананы, киви и апельсины.

Проводится беседа по вопросам:

- От каких блюд должен отказаться Денис?
- О чем он должен спросить хозяйку дома?
- Нужно ли рассказать родителям о том, что после съеденного продукта возникли неприятные ощущения: нарушение дыхания, сыпь, зуд (чешется кожа)?

На основе беседы совместно с детьми формулируются **правила охраны своего здоровья**:

- Если я знаю, что какой-то продукт вызывает у меня аллергию, обязательно спрошу, из чего состоит блюдо, которое собираюсь есть.
- Если тот или иной продукт вызывает у меня аллергию, обязательно расскажу родителям, подробно опишу свое состояние.
- Если у меня появилось удушье, сразу же обращусь за помощью к взрослым, сообщу родителям.

Список литературы

1. **Артюхова И.С.** Азбука безопасной и здоровой жизни: книга для первоклассников. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2022. – 112 с.
2. **Артюхова И.С.** Формирование функциональной грамотности младших школьников в сфере здорового и безопасного образа жизни // Начальное образование. – 2020. – № 2, 3.
3. **Виноградова Н.Ф.** Окружающий мир: учебник. 1–4 класс. УМК «Начальная школа XXI века». – М.: Просвещение; Вентана-Граф, 2021–2022.
4. **Виноградова Н.Ф.** Окружающий мир: методическое пособие. 1–2 класс. – 3-е изд., стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 368 с.

Четвёртый методический блок – «Практический»:

«Действую быстро и правильно!»,
«Всегда поступаю так!»

Педагог предлагает детям поиграть:

1. Игра «Лабиринт»

Примерное описание лабиринта: лабиринт имеет квадратную или прямоугольную форму, внутри много запутанных дорожек, начало пути отмечено кружком или чем-то подобным. В углах лабиринта изображены разные продукты: тот или иной фрукт, пирожное, тарелка со вторым блюдом, сладкая булка и т.п. Нужно, чтобы на четырех рисунках по углам лабиринта были как полезные, так и относительно вредные продукты (сладкие, жирные, например – бургер и т.п.). К каждому продукту ведет только одна дорожка лабиринта.

Ход игры: учащийся, проходя лабиринт, выходит к какому-либо продукту и объясняет, чем он полезен или вреден.

2. Ролевая игра «За столом: правильно и безопасно используя столовые приборы»

Педагог организует игру. Можно заранее оговорить с водящим, что он намеренно нарушит правила безопасности и этикета (для игры надо использовать безопасные пластиковые приборы: ножи и вилки).

Ход игры: водящий накрывает стол к чаю (обеду, ужину), раскладывает столовые приборы. Играющие комментируют действия водящего.

5. **Виноградова Н.Ф.** Окружающий мир: методическое пособие. 3–4 класс. — 3-е изд., стереотип. — М.: Вентана-Граф, 2019. — 368 с.
6. Федеральная рабочая программа начального общего образования по учебному предмету «Окружающий мир» / Федеральная образовательная программа начального общего образования / утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации 16.11.2022 № 992 [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1592653/> (дата обращения: 18.01.2023).
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 [Электронный ресурс]. — URL: <https://fgosreestr.ru/uploads/files/14e6445c39109a753ec3b7d239e46fdb.pdf> (дата обращения: 18.01.2023).

References

1. Artyukhova I.S. *Azbuka bezopasnoy i zdorovoy zhizni: kniga dlya pervoklassnikov* [ABC of a safe and healthy life: a book for first graders]. Moscow, «Russkoe slovo — учебник» Publ., 2022. 112 p.
2. Artyukhova I.S. Formirovanie funktsional'noy gramotnosti mladshikh shkol'nikov v sfere zdorovogo i bezopasnogo obraza zhizni [Formation of functional literacy of younger schoolchildren in the field of a healthy and safe lifestyle]. *Nachal'noe obrazovanie* [Primary education]. 2020, I. 2, 3.
3. Vinogradova N.F. *Okruzhayushchiy mir: uchebnik. 1–4 klass. UMK «Nachal'naya shkola XXI veka»* [The world around: textbook. 1-4 grade. EMC “Primary school of the XXI century”]. Moscow, Prosveshchenie; Ventana-Graf Publ., 2021–2022.
4. Vinogradova N.F. *Okruzhayushchiy mir: metodicheskoe posobie. 1–2 klass* [The world around: a methodological guide]. Moscow, Ventana-Graf Publ., 2019. 368 p.
5. Vinogradova N.F. *Okruzhayushchiy mir: metodicheskoe posobie. 3–4 klass* [The world around: a methodological guide. Grade 3–4 / 3rd ed.]. Moscow, Ventana-Graf, 2019. — 368 s.
6. *Federal'naya rabochaya programma nachal'nogo obshchego obrazovaniya po uchebnomu predmetu «Okruzhayushchiy mir» / Federal'naya obrazovatel'naya programma nachal'nogo obshchego obrazovaniya / utv. Priказом Ministerstva prosveshcheniya Rossiyskoy Federatsii 16.11.2022 № 992* [Federal work program of primary general education in the subject “Russian language” / Federal educational program of primary general education / approved. Order of the Ministry of Education of the Russian Federation 11/16/2022 No. 992]. Available at: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1592653/> (accessed 18 January 2023).
7. *Federal'nyy gosudarstvennyy obrazovatel'nyy standart nachal'nogo obshchego obrazovaniya / utv. Priказом Ministerstva prosveshcheniya Rossiyskoy Federatsii ot 31.05.2021 № 286* [Federal state educational standard of primary general education / approved. Order of the Ministry of Education of the Russian Federation dated May 31, 2021 No. 286]. Available at: <https://fgosreestr.ru/uploads/files/14e6445c39109a753ec3b7d239e46fdb.pdf> (accessed 18 January 2023).