

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра теории и методики начального образования

Щапова Кристина Алексеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВОЗМОЖНОСТИ РАСШИРЕНИЯ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ 10-11
ЛЕТ О ПРАВИЛАХ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И СОХРАНЕНИЯ
РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы

Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. пед. н., доцент кафедры теории и
методики начального образования

Басалаева М.В.

3.06.24

(дата, подпись)

Научный руководитель канд. биолог. н., доцент

Панкова Е.С.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 19 июня 2024

Обучающийся Щапова К.А. 10.06.24 Щапова
(фамилия, инициалы) (дата, подпись)

Оценка

отлично

(прописью)

Красноярск 2024

Содержание

Введение	3
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАСШИРЕНИЯ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ О ПРАВИЛАХ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И СОХРАНЕНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ	7
1.1 Понятие репродуктивного здоровья, причины его ухудшения	7
1.2 Особенности расширения знаний младших школьников о личной гигиене и репродуктивном здоровье	14
1.3 Методики исследования актуального уровня знаний младших школьников о личной гигиене и репродуктивном здоровье и причинах его ухудшения	23
ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА РАСШИРЕНИЯ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ О ПРАВИЛАХ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И СОХРАНЕНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ	26
2.1 Диагностическая программа исследования	26
2.2 Проведение и анализ результатов констатирующего эксперимента	30
2.3 Методические рекомендации для повышения уровня культуры личной гигиены и сохранения репродуктивного здоровья в практике начального образования	37
Заключение	44
Список используемой литературы	45
Приложение 1	51
Приложение 2	53
Приложение 4	57
Приложение 5	61

Введение

Любая образовательная организация – это социальный институт, где дети не только делают первые осознанные шаги в познании мира, учатся не только читать и писать, но и строить первые отношения с представителями противоположного пола. С позиции современной науки в социокультурном плане репродуктивное здоровье представляет собой интегрированную систему воспитательных, просветительских, психологических, здоровьесберегающих воздействий, направленных на формирование нравственных отношений между людьми разного пола, выработку чувства ответственности за здоровье будущих супругов и детей. В педагогическом отношении его правомерно рассматривать как специально организованный процесс воздействия педагогов и родителей на личность школьника с целью формирования принятых в конкретном обществе по отношению к представителям того или иного пола норм поведения.

Проблемой репродуктивного здоровья населения занимались многие исследователи. Так, Мельничук И.А. [29] занимался педагогическим аспектом проблемы репродуктивного здоровья молодежи; Роженко О.В. изучал профилактику заболеваний, передающихся половым путем; Гапличник Т.И. [8] исследовал репродуктивное сексуальное поведение, мотивы, установки подростков и молодежи. На базе Витебского государственного университета им. П.М. Машерова [24] проблемой охраны репродуктивного здоровья населения занимаются доц. Смоленко Е.Д., доц. Прищепа И.М. [36].

Солженицын А.И. писал: «Нравственное начало должно стать выше, чем юридическое и правовое»[38]. Нравственно-половое воспитание должно получить значимое место в общем развитии ребенка. Каждый ребенок должен иметь понятие о поле, семье, моральных нормах.

Л. Н. Толстой в своем произведении “Крейцера соната”: “Я не знал еще женщин, но я, как и все несчастные дети нашего круга, уже не был невинным мальчиком: уже второй год я был развращен мальчишками; уже женщина, не какая-нибудь, а женщина, как сладкое нечто, женщина, всякая женщина, нагота женщины уже мучала меня. Уединений мои были нечистые. Я мучался, как мучаются 0,99 наших мальчиков. Я ужасался, я страдал, я молился и падал. Я уже был развращен в воображении и в действительности, но последний шаг еще не был сделан мною. Я погибал один...” [42].

Педагоги и родители встревожены сексуальной распущенностью молодежи, участвовавшими случаями беременностей, родов, аборт, болезней, передающихся половым путем у несовершеннолетних, распространением СПИДа, а также увеличением числа преступлений на сексуальной почве. С чем это связано? Ответ очевиден: с сексуальным невежеством молодых людей, ханжеством нашего общества.

ФГОС НОО 19.7. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены [1].

Наиболее значимыми факторами, влияющими на репродуктивное здоровье подростков, являются опасное сексуальное поведение, рост числа заболеваний репродуктивной системы инфекционной и неинфекционной природы, беременности и аборты в подростковом возрасте, низкая контрацептивная активность молодежи. Каждый из этих факторов заслуживает отдельного внимания. Целомудрие и воздержание сегодня нередко высмеиваются, негласно поощряются ранние половые отношения. Отсюда рост инфекций, передаваемых половым путем, ухудшение общего здоровья молодежи, нарастание количества хронических болезней, роста психологической и социальной агрессивности, числа суицидов [8].

Именно от педагогов и родителей зависит, чтобы младшие школьники приобретали знания о личной гигиене и репродуктивном здоровье, как составную часть единого воспитательного процесса. Не нужно делать секрета, лгать, необходимо отвечать только на поставленный вопрос, не забегать вперед, прививать взаимное уважение между мальчиком и девочкой, также рассказывать о гигиене и физиологии половой жизни. Лучше от учителей и родителей узнать, чем от друга в извращенном виде.

Объектом исследования является процесс формирования культуры личной гигиены обучающихся 10-11 лет.

Предметом исследования является актуальное состояние сформированности культуры личной гигиены обучающихся 10-11 лет.

Цель работы: Определить структуру и содержание УМК для формирования культуры личной гигиены и сохранения репродуктивного здоровья обучающихся 10-11 лет на основе изучения актуального уровня сформированности культуры их личной гигиены.

Задачи:

1. Проанализировать литературу по теме исследования.

2. Описать теоретические основы формирования личной гигиены и репродуктивного здоровья подростков.

3. Выявить актуальный уровень сформированности личной гигиены и основ репродуктивного здоровья.

4. Провести обработку результатов исследования и представить их в виде таблиц и диаграмм.

5. Проанализировать и обобщить полученные результаты.

6. Разработать УМК для формирования культуры личной гигиены и основ репродуктивного здоровья.

В работе используется теоретический метод исследования - анализ научно-методической литературы.

Гипотеза: актуальное состояние культуры личной гигиены школьников 10-11 лет определяется объемом знаний, эмоциональным отношением и поведением респондентов в отношении чистоты тела, ротовой полости, волос, ногтей, нательного и постельного белья; находится преимущественно на низком и среднем уровнях.

Методы исследования:

1. Теоретические - анализ литературы для решения исследовательской проблемы; анализ нормативно-правовых документов по оздоровлению обучающихся средствами образования.

2. Практические - методы практического исследования: тестирование, наблюдение, математическая обработка результатов исследования.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАСШИРЕНИЯ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ О ПРАВИЛАХ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И СОХРАНЕНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

1.1 Понятие репродуктивного здоровья, причины его ухудшения

По статистическим данным Министерства здравоохранения, в последние годы больше наблюдается таких болезней, как малокровие, нарушение органов пищеварения и мочевыделительной системы. Для решения проблем улучшения репродуктивного здоровья необходимо направить внимание молодежи на осознание ценности репродуктивного здоровья; сформировать у них необходимые знания в этой области, обогатить индивидуальное сознание комплексом ценностных представлений, показать его роль в системе ценностей. Для того чтобы повысить эффективность работы по охране репродуктивного здоровья подрастающего поколения и формированию отношения к нему как к ценности, нужно распространять необходимую информацию в самых широких кругах общественности. Только совместные усилия всех заинтересованных лиц и организаций могут помочь подростку выбрать правильную жизненную позицию относительно своего здоровья [5].

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение термину репродуктивное здоровье, – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов, во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов [2].

Психологическое благополучие - это когда у меня есть все знания, чтобы сохранять свое репродуктивное здоровье.

Физическое благополучие заключается в занятии спортом и укреплении иммунитета.

Социальное благополучие - это применение своих знаний в социуме.

Одним из факторов сохранения репродуктивного здоровья является личная гигиена. Личная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение репродуктивного здоровья.

Личная гигиена (индивидуальная) — раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности, разрабатываются и проводятся мероприятия гигиенического воспитания, пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры населения. В неё входят вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры [26].

Гигиена от древне-греческого *υλν* «здоровая» из *υγιειν* «здоровье») наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятного и профилактики неблагоприятного воздействий. Личная гигиена совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, и является частью здорового образа жизни[13].

Jones и соавторы выделили перечень наиболее важных элементов гигиенического ухода за девочками младшего возраста, которые не в меньшей степени актуальны и для подросткового периода:

- Ежедневный гигиенический душ с парфюмированным мылом или простым кремом на водной основе, после чего бережно, но тщательно высушивать мягким полотенцем.

- Правильное использовать мягкую туалетную бумагу в направлении спереди назад. Важна чисто техническая сторона расположения и

устройства унитаза, которая создает возможность правильного положения ребенка, осуществляющего уход.

- Носить комфортное хлопчатобумажное нижнее белье, не создающее трения и повышенной влажности.

- Использовать для стирки специальные средства, тщательно полоскать нижнее белье при машинной стирке, не допуская слишком полной загрузки стиральной машины, так как это ухудшает прополаскивание.

- При приеме ванн следует избегать химических добавок и пенящихся средств с отдушками.

- После плавания в водоеме или бассейне девочке следует принять душ и обязательно обмыть наружные половые органы [52].

Несоблюдение правил личной гигиены может привести к таким заболеваниям, как уретрит, цистит, кольпит, бартолинит, кандидоз — у девочек и женщин, уретрит, баланит, баланопостит — у мальчиков и мужчин, что показывает неразрывную связь между личной гигиеной и репродуктивным здоровьем [10].

На одном из первых мест по охране репродуктивного здоровья стоит государство. В каждом государстве разрабатывает комплекс законов, которые устанавливают права населения на продолжение рода.

Например, в Нидерландах первые знания о репродуктивном здоровье дети получают в возрасте 4-7 лет, и при этом в этой стране самый низкий в мире уровень подростковых беременностей и ЗППП у несовершеннолетних. Именно здесь появились первые обучающие мультфильмы для дошкольников и младших школьников, которые считаются частью курса биологии. Стоит уточнить, что в таком возрасте дети получают не знания о сексе, а информацию о своем теле и его особенностях [30].

Аналогичная программа полового просвещения есть в каждой школе Великобритании, однако любой родитель может написать отказ от посещения ребенком этих занятий. При этом, по результатам многочисленных опросов, сами британские подростки хотят получать больше информации по этому предмету. В Великобритании существует несколько версий программы (для светских и религиозных школ), все они проходят только в форме лекций, не предусматривают контрольных или дискуссий по темам. Занятия посвящены физиологии половых отношений и беременности, а вопросы контрацепции и безопасного секса учитель может поднять по собственному желанию [5].

Педантичные немцы и в этом вопросе оказались самыми упорным – у них половое воспитание нации является обязательным. Начиная с младших классов школьники получают знания по всем гендерным вопросам. В самом начале это мультфильмы и книги с картинками, рассказывающие о различиях между мальчиками и девочками, появлении детей и создании комфортной обстановки в семье. Затем в ход идут обучающие фильмы и лекции по психологии взросления, пубертата, выстраивании первых отношений, недопустимости насилия. Подросткам в старших классах подробно и наглядно рассказывают о контрацепции, заболеваниях, беременности и абортах, гомосексуальности. Как и другие предметы, этот также оценивается, по нему проводятся контрольные и экзамены [39].

Ситуация с половым воспитанием в российских учебных заведениях крайне неоднозначна. Сейчас эти знания школьники частично получают на классных часах и на нескольких занятиях в курсе ОБЖ, однако этой информации недостаточно, она не систематизирована, да и преподаватели зачастую не готовы к таким разговорам.. На данном этапе в нашей стране приняты такие меры, как обеспечение бесплатной медицинской помощи, прохождение обязательных медицинских осмотров, проведение

разъяснительной работы, повышение уровня материального и морального благополучия населения и так далее. Достаточно ли этих мер? Конечно же нет.

Также не менее важное место в сохранении репродуктивного здоровья занимает семья [7]. Именно близкие люди имеют наибольшее влияние на молодого члена общества и то воспитание, которое дается человеку в семье в большинстве своем повлияет на модель его полового поведения в будущем. Конечно же репродуктивное здоровье и мужчины, и женщины должно сохраняться еще с младенческого возраста. Это подразумевает под собой своевременный осмотр у соответствующих врачей, а также соблюдение правил личной гигиены ребенка, проведение профилактических прививок и т.д.

Существует множество факторов, которые могут негативно сказаться на возможности иметь потомство. Сохранению репродуктивного здоровья мешают и слишком раннее начало половой жизни, и различные инфекции, и заболевания, которые передаются половым путем, и плохое состояние окружающей среды, и хронические заболевания и, конечно же, вредные привычки. Это:

1. Отсутствие просвещения о вопросах репродуктивного здоровья. В нашей стране по этому вопросу нет единой образовательной политики. К тому же часто половое воспитание воспринимается родителями и педагогами как пропаганда раннего секса и беспорядочной половой жизни [4].

2. Витаминно-минеральная недостаточность. Крайне тревожными являются данные о распространенности дефицита витаминов и минеральных веществ у беременных и кормящих женщин, новорожденных и грудных детей. Потребность в витаминах и минеральных веществах беременной женщины возрастает минимум в 1,5 раза. В то же время в современных условиях беременные женщины не

только не получают дополнительного количества витаминов и минеральных веществ, но и часто испытывают их умеренный и даже глубокий дефицит. Для разных витаминов и минеральных веществ он колеблется от 45% до 100%. Наиболее распространен дефицит витаминов В₆ (100%), В₁ (96%), фолиевой кислоты (77%) и витамина С (64%), дефициты кальция, йода и железа (40-55%). Нехватка витаминов и минеральных веществ, употребление алкоголя, курение могут приводить к драматическим, непоправимым последствиям: появлению на свет неполноценных, недоношенных детей, страдающих врожденными уродствами, задержкой физического и умственного развития. Как часто причиной болезненности малыша является недостаток витаминов и минеральных веществ в питании молодой матери [18].

3. Вредные привычки - курение, алкоголь, наркотики наносят сокрушительный удар и по репродуктивной функции, и по общему состоянию здоровья человека. При курении токсичные вещества из дыма сигарет отравляют половые железы, с чем связано возникновение полового бессилия у мужчин. У наблюдаемых женщин возникали нарушение менструального цикла, учащался токсикоз при беременности, чаще наблюдались выкидыши. Вред курение, оказывает и на другие эндокринные железы (щитовидная железа, надпочечники). Без сомнения, вредные привычки несовместимы с нормальным течением беременности – они вызывают задержку внутриутробного развития плода, формируют тяжелые пороки развития и серьезные нарушения психического и физического развития у ребенка впоследствии [10].

4. Если говорить об инфекциях, передающихся половым путем, то это также очень значимая проблема. ЗППП - это заболевания, которые передаются при половом контакте с инфицированным партнером. При назначении анализов используют аббревиатуру ИППП (инфекции, передающиеся половым путем) [50]. Венерические заболевания — это

своего рода метафора, обобщенное определение ЗППП [6]. Большинство из этих инфекций, а их в настоящее время насчитывается значительное количество, отрицательно влияет на репродуктивную функцию человека — вызывает развитие воспалений, нормальное течение и вынашивание беременности. Есть инфекции, которые способны причинить тяжелый вред плоду, если заражение произошло во время беременности.

Репродуктивное здоровье человека в большей степени зависит от него самого. Необходима большая работа по профилактике различных заболеваний, прежде всего тех, которые оказывают влияние на половую сферу. Просвещение должно начинаться с семьи и продолжаться в учебных заведениях. Об этом надо разговаривать с подрастающим поколением. Нужно помнить о своих будущих детях, внуках, от нашего образа жизни зависит и их здоровье .

1.2 Особенности расширения знаний младших школьников о личной гигиене и репродуктивном здоровье

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене.

Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело [50].

Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.

В «Педагогической энциклопедии» (1964) подчеркивается важность санитарного контроля за личной гигиеной школьников: «Большую роль в привитии гигиенических навыков играет санитарная самодеятельность учащихся активная работа младших школьников санитарами (дети-санитары проверяют у обучающихся чистоту рук, шеи, ушей, носового платка, воротничка, следят за мытьём рук перед завтраком и т. д. и делают пометки в дневниках санитаров), а старших - сандружинницами» [11].

Подобный опыт описан в педагогическом руководстве, изданном в 1958 г.: «Назначаются санитары, просматривающие чистоту рук, шеи, ушей; плохо умытых они посылают умываться, не допускают к урокам».

«Обязанности:

Первое полугодие.

1. Проверять у учащихся класса чистоту рук, шеи, ушей.
2. Проверять наличие белого воротничка и носового платка.

Второе полугодие.

1. Проверять у учащихся класса чистоту рук, шеи, ушей.
2. Проверять наличие белого воротничка и носового платка.
3. Проверять чистоту костюма и обуви, опрятность.
4. Отмечать ежедневно в санитарном листе результаты осмотра детей» [3].

Начиная с 1980-х годов ответственность за соблюдение личной гигиены стала постепенно перекладываться на семью и родителей. Необходимость регулярно принимать ванну или душ, умываться и чистить зубы, мыть руки с мылом постепенно стала восприниматься как нечто естественное, как то, чему ребенка должны учить с малых лет родители. Эти нормы стали казаться настолько элементарными, что про них перестали упоминать в педагогических и гигиенических документах [46].

Сейчас же дети должны сами испытывать внутреннюю потребность в личной гигиене, а родители направлять их на самостоятельное поддержание чистоты тела и помещения. Это можно доказать отрывком из книги Маши Трауб «Дневник мамы первоклассника»:

« - Какие мультики? Иди принимай душ, - строго сказал отец и достал из шкафа еще одну рубашку. Три штуки уже висели на стуле, но он, видимо от волнения, забывал, что их достал.

- Можешь и зубы почистить, - сказала я сыну.

- Вот, начинается! - Муж грозно ткнул в меня пальцем. - И это только первое сентября. А что дальше будет? Он будет выходить в последний момент, неумытый, кое-как одетый! В душ, Вася. В душ!

Сын хотел спать, поэтому не стал спорить. В ванной он включил воду, прислонился к бортику и заснул с зубной щеткой во рту» [43].

Необходимость регулярно принимать ванну или душ, умываться и чистить зубы, мыть руки с мылом постепенно стала восприниматься как нечто естественное, как то, чему ребенка должны учить с малых лет родители. Эти нормы стали казаться настолько элементарными, что про них перестали упоминать в педагогических и гигиенических документах.

Что же касается репродуктивного здоровья, согласно толковому словарю Д. Н. Ушакова: «Пол - это совокупность генетических, морфологических и физиологических особенностей, обеспечивающих половое размножение организмов. Это комплекс репродуктивных, соматических и социальных характеристик, определяющих индивид, как женский или мужской организм» [41].

Какую бы огромную роль в жизни малыша ни играла мама, пол ребёнка зависит от того, какой сперматозоид отца оплодотворит яйцеклетку. Дело в том, что каждая клетка нашего тела состоит из 46 хромосом, включающих в себя 22 пары обычных (соматических) и одну пару половых. Дальше всё просто. Яйцеклетка мамы содержит исключительно X-хромосому, а сперматозоид — либо X-, либо Y-хромосому. Пол малыша определяется прямо во время зачатия.

Если в яйцеклетку попадает сперматозоид с X-хромосомой, сформируется эмбрион девочки (с набором XX), а если с Y-хромосомой, то эмбрион мальчика (с набором XY) [36].

Уже с момента рождения родители должны ориентировать ребенка на половую роль.

Процесс формирования полового самосознания у ребенка проходит через разные периоды:

- в 1 год ребенок определяет, кто к нему подошел - дядя или тетя;
- в 3-4 года он ориентируется в своей половой принадлежности;

- в 5-6 лет усваивает половую принадлежность «Я – мальчик», «Я – девочка» [28].

После 3-4 лет у ребенка происходит четкая идентификация себя как девочки или мальчика. Именно в этот момент начинается сексуальное развитие ребенка: малыши проявляют интерес к первичным половым признакам как к своим, так и у представителей противоположного пола.

Становление личности предусматривает половую идентификацию, т.е. мальчик должен вырасти в мужчину, а девочка в женщину [44].

Согласно социометрических исследований Я.Л.Коломинского (1984), гендерная сегрегация приводит к тому, что дети не умеют общаться с представителями противоположного пола, что вызывает определенные проблемы в подростковом возрасте [17].

Развитие репродуктивного здоровья детей дошкольного возраста необходимо для того, чтобы у малышей формировались представления о социальных нормах поведения в семье и между людьми противоположного пола. Родителям при этом очень полезными будут разнообразные книги и видео, но в них не должно быть никакого насилия и агрессии. В сознании маленького человечка должна быть четкая дифференциация того, что хорошо, а что плохо, как можно поступать, а как нельзя.

Половое воспитание ребенка невозможно без учета особенностей сексуального развития и основных закономерностей полового созревания. Сексуальное развитие ребенка происходит постепенно, так же, как и развитие в любом другом отношении и обусловлено ростом, гормональной активностью, процессами научения и социализации.

Родителям важно развивать естественное отношение к телу, формировать представление о принадлежности к своему полу, поощряя при этом в мальчике – мужские, в девочке – женские черты характера.

Наиболее полно идея дифференцированного подхода в воспитании детей разного пола обоснована в трудах выдающегося французского

мыслителя и педагога Ж. – Ж. Руссо [31]. Психические различия мужчин и женщин он объяснял жизненным предназначением представителей мужского и женского пола. Жизненное назначение женщины, по мнению Руссо, состоит в том, чтобы быть хорошей матерью и женой. В мальчике важно воспитывать будущего гражданина.

По мнению Ж. – Ж. Руссо, определенные качества не могут быть принадлежностью какого либо одного пола, мужчины и женщины должны быть наделены этими качествами в разной степени: «Совершенная женщина и совершенный мужчина столь же мало схожи по своему нравственному облику, как и по своей внешности, и это не наносит ни малейшего ущерба их совершенству» [31].

Английский педагог Д. Локк предложил свою программу воспитания мальчика – будущего джентльмена, отмечая, что воспитание девочек требует иного подхода и методов [27].

Роль полового воспитания повышается по достижении ребенком подросткового возраста, центральным моментом которого является половое созревание, но вводить знания о репродуктивном здоровье нужно начинать с 1 класса. Младшим школьникам необходима информация о строении тела, о сходствах и различиях пола.

Половое развитие мальчиков до 9 лет и девочек до 8 лет происходит под влиянием гормонов желез внутренней секреции, но без участия половых желез. В психологическом плане у детей данного возраста наблюдается тяга к общению друг с другом и взрослыми независимо от половой принадлежности [21].

Препубертатный период продолжается у девочек с 9 до 11 лет и у мальчиков с 10 до 12 лет, когда гипофиз начинает выделять гонадотропный гормон, стимулирующий функции половых желез: выработку половых гормонов и развитие половых клеток. В этот период изменяются обмен веществ, внешний облик, физическое развитие детей, и они меняются

психологически: заметно обособливаются от противоположного пола, у них появляются разные интересы и увлечения [13].

В период младшего школьного возраста начинают проявляться половые различия таза. Как известно таз у женщин и девушек больше, чем у мужчин. Так же он более широкий и ниже расположен. Такие особенности связаны с функциями вынашивания плода и последующими родами [33].

Половое созревание у девочек примерно начинается на два года раньше, чем у мальчиков. Из-за этого темпы роста девочек выше. Усиление секреции половых гормонов, в особенности у девочек, приводит к развитию вторичных половых признаков.

Для установления своевременности появления вторичных половых признаков у девочек рекомендуют следующую таблицу [47].

Таблица 1 - А. Хубер, Г.Д. Хирше (1981)

Вторичные половые признаки	Возраст
Молочные железы (телархе)	10±2
Оволосение лобка (пубархе)	11±2

У мальчиков процесс полового созревания выражен в меньшей степени. К концу 11 лет у них начинается ускоренный рост мошонки, яичек, позже – полового члена.

В общем, в возрасте от семи до одиннадцати лет, организм у ребенка довольно гармонично развивается и имеет стабильный гормональный статус. Уровень физического и умственного развития, а также устойчивость реакций организма на внешние воздействия обеспечивается с помощью оптимального соотношения секреции различных гормонов [25].

Сюда же входит и знания о гигиене половых органов и тела. В дошкольном возрасте дети легко усваивают элементарные правила ухода за собой. Однако их необходимо закреплять и в школьном возрасте, так как

некоторые дети пренебрегают этими простыми гигиеническими нормами: перестают мыть руки перед едой, перед и после туалета, улицы, не чистят одежду от пыли и грязи и т.д.. А родители не всегда проявляют к своим детям должной требовательности.

Родители должны приучать детей подмываться 1-2 раза в день теплой водой с мылом. Для целей интимной личной гигиены у ребенка должно быть отдельное полотенце. По уходу за телом рекомендуется 1 раз в неделю купаться в ванной и ежедневно по вечерам принимать душ [48].

В школе же от учителей зависит решение задач о расширении знаний в области личной гигиены и репродуктивного здоровья младших школьников, как важнейшего жизненного приоритета, проводится с сохранением требований, которые определены образовательным стандартом к знаниям, умениям и представлениям детей.

Доктор педагогических наук Л.В. Ковинько определяет перечень знаний, умений и навыков, которые должно формировать учреждение образование и которыми должны овладевать дети и подростки по ходу своего развития в целях сбережения здоровья и приобретения навыков здорового образа жизни.

I класс. Названия частей тела человека вообще, мужского и женского пола в частности; названия и расположение основных внутренних органов. Положительная оценка телесных чувств и телесных выражений чувств. Понятие семьи. Роль матери и отца в семье.

II-III классы. Различие полов и особенности полового размножения в мире растений и животных. Умение оценивать и ценить телесную красоту. Что означает и как проявляется забота человека о своем здоровье и красоте тела. Необходимость взаимопомощи в семье: забота родителей о детях, друг другу, помощь детей родителям, отношение к бабушкам и дедушкам. Выражение своих чувств словами, мимикой, жестами. Умение оценивать собственные проявления любви и привязанности.

IV-V класс. Различия в темпах роста и особенностях развития мальчика и девочки. Начальные понятия о половых ролях мальчика, юноши, мужчины и девочки, девушки, женщины. Культура и гигиена тела. Понятие о приспособлении людей друг к другу в семье. Представление об ответственности, связанной с полом. Возникновение и проявление чувства симпатии вообще и между людьми разного пола. Забота детей о младших и старших в семье.

VI класс. Общее представление о гормональных системах мужского и женского организмов. Представление о физической и психологической взрослости. Оценка собственных чувств по отношению к другим людям. Как люди ссорятся, мирятся и избегают ссор. Что переживают родители, когда их дети растут и взрослеют. Представление о личной жизни и личных взаимоотношениях взрослых в семье.

VII класс. Знакомство с юридическими понятиями о браке, семье, разводе. Умение оценивать свое физическое развитие. Гигиена тела. Отношения мальчиков и девочек: признание и принятие половых особенностей, взаимное уважение, ухаживание. Забота будущих родителей о здоровье своих будущих детей.

VIII и последующие классы. Разъяснения понятий: зрелой сексуальности, сексуальной жизни, психологические, нравственные, медицинские аспекты, заболевания, передающиеся половым путем, и ответственность за сексуальные преступления; беременность, планирование семьи и контрацепция [20].

В современной школе допускается включение соответствующих сведений в различные учебные предметы: это фрагменты уроков и отдельные уроки в рамках таких учебных предметов таких, как биология, литература, обществоведение, история, ОБЖ, физическая культура. С этой целью нужно вводить соответствующие изменения в планирование по

названным предметам без нарушения общей логики структуры и содержания их как предметов базисного учебного плана.

В программе ОБЖ начальной школы есть некоторые знания о личной гигиене и репродуктивном здоровье, но их недостаточно для младших школьников. Так, уроки ОБЖ в начальной школе нацелены на сохранение здоровья с помощью только исключения вредных привычек, правильного питания и личной гигиены (мыть руки, чистить зубы, использовать предметы личной гигиены).

Ежегодно среди подростков в возрасте 15 лет и старше регистрируется 376 миллионов новых случаев инфицирования хламидиозом, гонореей, трихомониазом или сифилисом. Огромную опасность представляет ВИЧ/СПИД. Чтобы этого не было в школах должны быть введены специальные программы по репродуктивному здоровью – педагоги и соответствующие специалисты должны рассказывать о гендерных особенностях школьников, гигиене, как правильно предохраняться: как защитить себя от нежелательной беременности или разного рода опасных заболеваний, которые передаются половым путем [34].

Таким образом, особенности расширения знаний младших школьников в школе об их репродуктивном здоровье следующие:

1. Знания о личной гигиене (нужно мыть руки до и после похода в туалет, личные гигиенические принадлежности)
2. Вредные привычки (курение, алкоголь).
3. Польза овощей и фруктов для здоровья.
4. Опасные незнакомцы.

1.3 Методики исследования актуального уровня знаний младших школьников о личной гигиене и репродуктивном здоровье и причинах его ухудшения

Главная работа в расширении знаний об основах репродуктивного здоровья отводится учителю. Учитель должен быть способен давать точные и ясные ответы на вопросы учащихся, а также обладать умением своевременно и правильно реагировать на любые конкретные моменты взаимоотношений учащихся разного пола в течение всего периода их обучения [9].

Для того, чтобы оценить актуальное состояние знаний детей 10-11 лет о правилах личной гигиены, основах репродуктивного здоровья были выделены следующие критерии:

- Когнитивный - включает в себя объем знаний детей о гигиене своего тела (сколько раз нужно мыться, принимать душ, чистить зубы, менять постельное белье, как правильно нужно мыть руки, что нужно делать для поддержания репродуктивного здоровья, для чего его нужно сохранять, др.)
- Поведенческий - применение знаний о личной гигиене рук перед приемом пищи, глубина понимания необходимости мытья рук, принятии гигиенического душа, регулярной смене личного и постельного белья, гигиене полости рта, сознательность действий.
- Эмоциональный - понимание важности вопроса сохранения репродуктивного здоровья: как и для чего его нужно поддерживать уже в младшем школьном возрасте [15].

В соответствии с этими задачами педагог должен сформировать у учащихся с учетом их возрастных особенностей знания о специфических особенностях противоположного пола, научить считать их естественными и закономерными, сформировать понимание правильного взаимоотношения будущих мужчин и женщин.

В настоящее время для диагностики знаний о личной гигиене и репродуктивном здоровье используются разнообразные методические подходы, среди которых, в первую очередь, следует назвать беседы, наблюдение, тесты-опросники с учащимися в школе и экспертные опросы родителей учащихся.

Первая выбранная нами методика - «Закончи предложение». Автор Терпугова, Е. А. Данная методика о здоровье младшего школьника, модернизировали ее для исследования знаний о репродуктивном здоровье.

Цель: выявить отношение ребенка к своему репродуктивному здоровью.

Проводится индивидуально в форме беседы, ответы фиксируются в формате аудио, затем переводятся в письменную форму. От детей требуется заканчивать предложение учителя.

Вторая методика - наблюдение «Гигиенические навыки». Авторы - С. Дерябо и В. Ясвин. В методику добавлен составленный тест о применении знаний в школе и дома по темам «Личная гигиена» из учебников «Окружающий мир» УМК «Школа России» 1-4 класс.

Цель наблюдения: выявить степень сформированности у младших школьников навыков гигиенического поведения.

Данные записываются в таблице. На основе показателей качества деятельности делается вывод о степени сформированности навыков гигиенического поведения у младших школьников.

Третья методика - Тест «Мое здоровье». Автор - Л. В. Кошелева. В методику добавлены составленные вопросы из школьных учебников «Окружающий мир» УМК «Школа России» 1-4 класс по темам «Личная гигиена».

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

Четвертая методика - тест для родителей школьников, автор А.Косенчук.

Цель методики: выявить сформированность знаний о репродуктивном здоровье и готовы ли они разговаривать о половом воспитании со своим ребенком.

В тесте 10 вопросов, после которых идет подробное объяснение ответа. Возможно, что методика может способствовать интересу родителей к изучению данной проблемы.

Изучив понятия личной гигиены и репродуктивного здоровья, причины его ухудшения, можно сделать вывод, что в наше время эта тема очень актуальна. В нашей стране не принято открыто обсуждать свое репродуктивное здоровье, когда в других странах об этом говорят еще с 4-7 лет. Дети находят информацию в фильмах, интернете, от своих сверстников, не задумываясь, что этой информации недостаточно для поддержания своего здоровья. Также у детей нет понимания, что об этом можно поговорить со своими родителями и педагогами, так как считают такой разговор неловким и слишком интимным. Все это способствует сильному ухудшению репродуктивного здоровья в наше время.

С самого раннего возраста родителям важно объяснять ребенку, что у девочки и мальчика разная половая принадлежность. Также стоит прививать взаимное уважение к противоположному полу. Рассказывать о особенностях строения тела [21].

Сегодня учителя, родители не всегда готовы просвещать детей о правилах личной гигиены и сохранении их репродуктивного здоровья, но это необходимо делать, в том числе и для воспитания здоровой нации. Включение в учебный процесс материалов данного исследования может этому способствовать.

ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА РАСШИРЕНИЯ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ О ПРАВИЛАХ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И СОХРАНЕНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

2.1 Диагностическая программа исследования

Диагностическая программа исследования предназначена для проведения исследования на учениках 4 класса.

Исследование велось на базе МАОУ «Средняя школа № 157» г. Красноярска. В исследовании приняли участие учащиеся 4 класса в количестве 23 человек и их родители - 15 человек.

Для того, чтобы оценить актуальное состояние знаний детей 10-11 лет о сохранении культуры репродуктивного здоровья были выделены следующие критерии:

- Когнитивный компонент включает в себя представление знаний детей о гигиене своего тела (сколько раз нужно мыться, чистить зубы, менять постельное белье, как нужно мыть руки)
- Эмоциональный компонент отражает отношение детей к сохранению их репродуктивного здоровья (что нужно делать для поддержания репродуктивного здоровья, для чего его нужно поддерживать младшим школьникам)
- Поведенческий компонент - применение знаний о гигиене рук перед посещением столовой на практике, осознанное использование знаний о гигиене рук перед походом в столовую на бессознательном, неосознаваемом уровне [15].

Исходя из выделенных нами критериев мы подобрали к каждому критерию три методики для определения уровней сформированности знаний о личной гигиене и сохранении репродуктивного здоровья: низкий, средний и высокий.

Таблица 1. Критерии и уровни знаний о репродуктивном здоровье детей 10 - 11 лет.

Критерий	Уровни сформированности знаний младших школьников о личной гигиене			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Когнитивный	Поверхностные знания о гигиене своего тела. (0-4 баллов)	Частично осведомлены знаниями о гигиене своего тела. (5-9 баллов)	Знания детей о гигиене своего тела разнообразны (сколько раз нужно мыться, чистить зубы, менять постельное белье, как нужно мыть руки) (10-12 баллов)	Методика № 2 (Науменко Е.В.) тест “Гигиенические навыки”
Эмоциональный	Негативно относятся к сохранению их репродуктивного здоровья. (0-4 баллов)	Частично понимают для чего нужно сохранять репродуктивное здоровье (5-9 баллов)	Отношение детей к сохранению их репродуктивного здоровья (что нужно делать для поддержания репродуктивного здоровья, для чего его нужно поддерживать младшим школьникам) (10-12 баллов)	Методика №1. Оценка знаний о своем репродуктивном здоровье (Терпугова Е.А.)
Поведенческий	Не применяют знания о гигиене рук перед столовой на практике. (0-4 баллов)	Частично применяют знания о гигиене рук перед столовой на практике. (5-9 баллов)	Применения знаний о гигиене рук перед столовой на практике (соблюдения алгоритма мытья рук с напоминанием и без) (10-12 баллов)	Методика № 3 Наблюдение (С. Дерябо, В. Ясвин) Тест Мое здоровье (Кошелева Л.В.)
Общий	0-13 баллов	14-33 баллов	34-48 баллов	

уровень				
---------	--	--	--	--

Таблица 2. Критерии и уровни знаний родителей о репродуктивном здоровье

Критерий	Уровни сформированности знаний родителей о репродуктивном здоровье			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Когнитивный	Поверхностные знания о репродуктивном здоровье и половом воспитании. 0-4 правильных ответов	Частично осведомлены знаниями о репродуктивном здоровье и половом воспитании. 5-8 правильных ответов	Знания родителей о репродуктивном здоровье разнообразны (в каком возрасте начинаются месячные, как использовать контрацептивы, осуществлять профилактику заболеваний, передаваемых половым путем, др.). 9-10 правильных ответов	Методика №4 тест "Половое воспитание" (А. Косенчук)

К каждому критерию нами были подобраны методики для определения уровня сформированности культуры личной гигиены и основ репродуктивного здоровья обучающихся 10-11 лет.

Первая выбранная нами методика - «Закончи предложение». Автор Терпугова Е. А.

Цель: выявить отношение ребенка к соблюдению правил личной гигиены и сохранению своего репродуктивного здоровья.

Проводится индивидуально в форме беседы, ответы фиксируются в формате аудио, затем переводятся в письменную форму. От детей требуется заканчивать предложение учителя.

Вторая методика - наблюдение «Гигиенические навыки». Авторы - С. Дерябо и В. Ясвин. Тест о применении знаний в школе и дома по темам

«Личная гигиена» из учебников «Окружающий мир» УМК «Школа России» 1-4 класс.

Цель наблюдения: выявить степень сформированности у младших школьников навыков гигиенического поведения.

Данные записываются в таблице. На основе показателей качества деятельности делается вывод о степени сформированности навыков гигиенического поведения у младших школьников.

Третья методика - Тест «Мое здоровье». Автор - Л. В. Кошелева. Тест включает вопросы из школьных учебников «Окружающий мир» УМК «Школа России» 1-4 класс по темам «Личная гигиена».

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

Четвертая методика - тест для родителей школьников, автор А.Косенчук.

Цель методики: выявить актуальный уровень знаний родителей в области репродуктивного здоровья и их (не)готовность разговаривать об этом со своим ребенком, заниматься половым воспитанием.

В тесте 10 вопросов, после которых идет подробное объяснение ответа. Эта методика может способствовать мотивации родителей к изучению данной проблемы.

2.2 Проведение и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании приняли участие учащиеся четвертого класса в количестве 23 человек, обучающихся по УМК «Школа России».

Результаты методики №1 Игра «Закончи предложения»

С данной игрой справились всего лишь 2 учащихся, у них - высокий уровень отношения к сохранению репродуктивного здоровья. Дети уверенно владели знаниями, проявляет активность в общении. На все вопросы дали адекватные ответы. Учащиеся владеют устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

8 детей получили средний уровень знаний, при выполнении теста, учитывался вопрос №12, где детям предлагалось ответить на вопрос, что такое репродуктивное здоровье и указать на картинке где находятся органы, отвечающие за репродуктивное здоровье.

12 учащихся не знают такого понятия, как репродуктивное здоровья и не знают, где находятся органы, отвечающие за репродуктивное здоровье.

Результаты методики №2 - Наблюдение: 10 дней.

Первые 5 дней учитель напоминал о том, что при входе в школьную столовую нужно вымыть руки. Сначала учащиеся следовали указаниям: использовали мыло, мыли кисти, протирали руки салфетками. После ученики стали выполнять эти действия с раздражением, кто-то даже не подходил к раковине, чтобы вымыть руки.

Последующие 5 дней учитель не делала напоминаний, что нужно мыть руки. Учащихся, которые подходили к раковине, чтобы вымыть руки становилось все меньше. На 10 день никто не подошел к раковине.

Из наблюдения можно сделать вывод, что гигиенические процедуры перед походом в столовую выполнялись лишь при контроле учителя, что можно расценить, как низкий уровень знаний. Также, исходя из теста «Гигиенические навыки», где в вопросе №6 нужно было установить правильную последовательность мытья рук, только 6 из 18 учащихся знают

алгоритм мытья кистей рук, другие 4 человека не поняли, как нужно выполнять задание.

Таблица 4 - Результаты методики №1 Игра «Закончи предложения» (Терпугова Е.А.), №2 Наблюдение и тест «Гигиенические навыки» (С.Дерябо, В.Ясвин)

Компонент	Уровень					
	Низкий		Средний		Высокий	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Когнитивный	3	14	18	82	1	4
Поведенческий	4	18	12	55	6	27
Эмоциональный	12	55	8	36	2	9

Результаты диагностической работы по изучению актуального уровня знаний о личной гигиене и репродуктивном здоровье обучающихся класса представлены в рисунке 1.

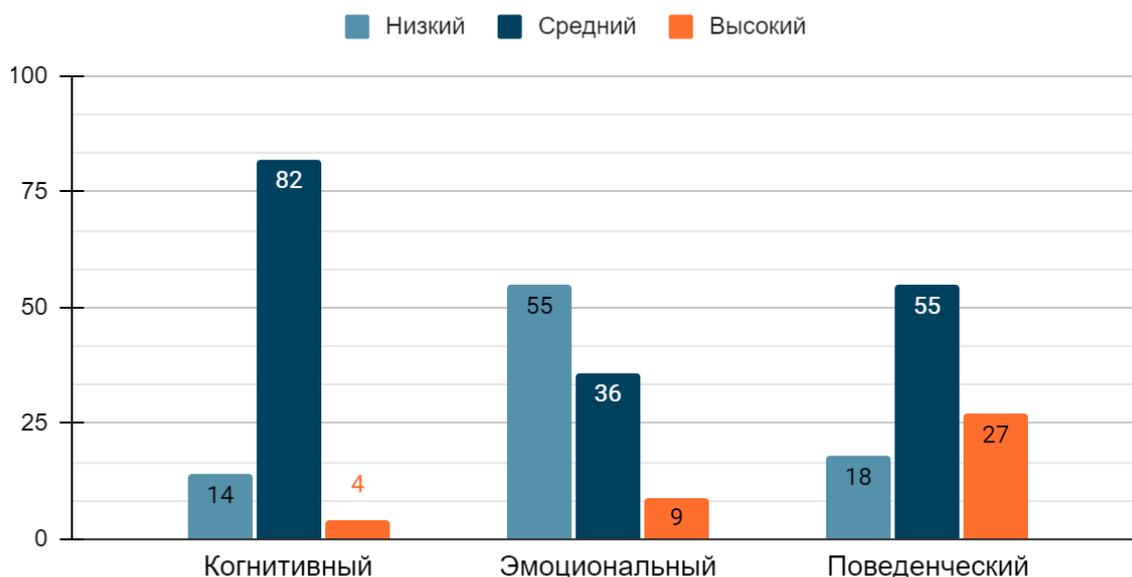


Рис. 1 - Актуальное состояние культуры личной гигиены и репродуктивного здоровья младших школьников.

Анализ констатирующего эксперимента показал, что актуальное состояние культуры личной гигиены и репродуктивного здоровья большинства младших школьников находится на среднем и низком уровнях сформированности.

Рассмотрим отдельно знания детей о культуре личной гигиены у обучающихся 4 класса (рис.2). Знания находятся на среднем уровне - 82 %, дети частично осведомлены знаниями о гигиене своего тела, они знают только лишь, что нужно мыть руки перед едой. Низкий уровень показывают – 14% обучающихся, дети не знают сколько раз нужно мыться в неделю, не знают как часто нужно менять нательное и постельное белье и 4% высокий - дети знают определения личной гигиены и иммунитета, знают как часто нужно мыть руки и как часто нужно чистить зубы.



Рис.2 . Уровень знаний обучающихся о культуре личной гигиены

Соблюдение правил личной гигиены у обучающихся в школе и дома различен (рис.3). У 55% - преобладает средний уровень, дети знают, что нужно мыть руки перед едой и после туалета но не используют это в жизни, обучающиеся не меняют постельное белье раз в неделю, а нательное белье не меняют каждый день, чистят зубы только утром (и то - не все). На низком уровне 18 % учащихся - они не знают, как нужно правильно мыть руки и не делают этого перед походом в столовую, не моют руки до и после похода в туалет, отдают предметы личной гигиены своему другу и помогут в трудной ситуации незнакомому человеку, высокий уровень продемонстрировали 27% обучающихся - они знают, когда нужно менять нательное и постельное белье, знают, что нужно принимать душ каждый день.

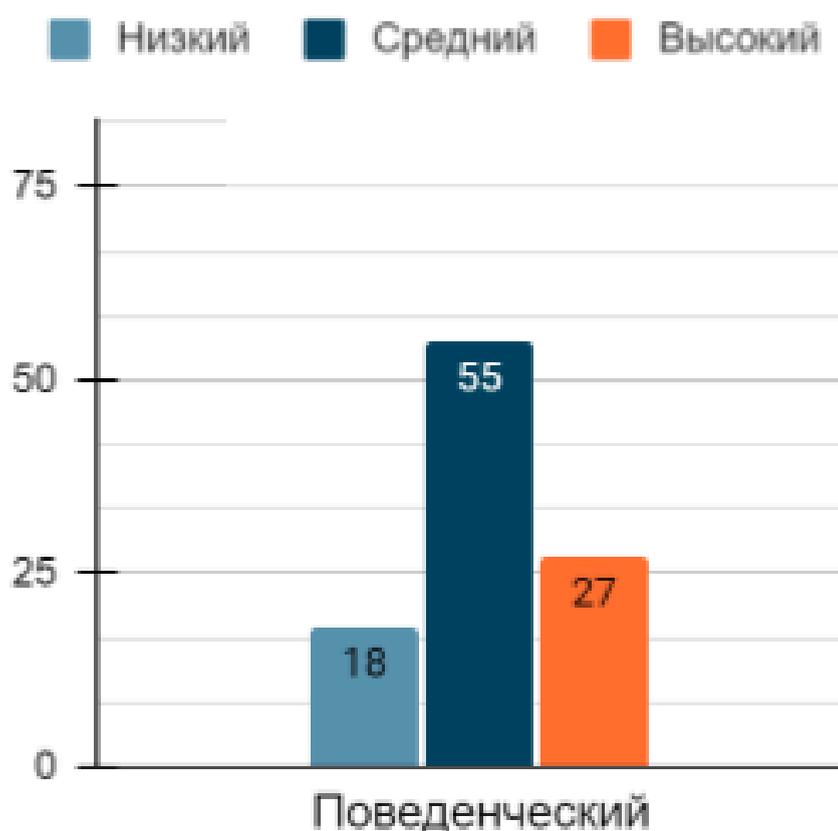


Рис.3. Соблюдение правил личной гигиены в школе и дома

Отношение детей к соблюдению правил личной гигиены и сохранению их репродуктивного здоровья (рис. 4) у обучающихся 4 класса преобладает на низком уровне – 55%, дети не знают, что такое репродуктивное здоровье и для чего его нужно беречь. Средний уровень 36 % - это дети, которые знают, где находятся органы, отвечающие за репродуктивное здоровье, но не могут объяснить, для чего нам нужно поддерживать их. Высокий 9% - обучающиеся знают, что нужно делать для чего нужно поддерживать репродуктивное здоровье.



Рис.4 - Сформированность отношения детей к сохранению их репродуктивного здоровья

Очевидно, что обучающиеся 4 класса недостаточно осведомлены в вопросах личной гигиены и репродуктивного здоровья. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости введения специальных занятий со школьниками, работу с их родителями на родительских собраниях.

В последнее время отмечены негативные сдвиги в состоянии репродуктивного здоровья, низкий уровень знаний по вопросам физиологии и сексуальной культуры подростков. Роль семьи в половом воспитании детей и подростков недостаточна [23]. Поэтому мы провели работу с родителями подростков.

Таблица 6 - Результаты методики №4 для родителей Тест «Половое воспитание» (А. Косенчук)

Критерий	Уровень					
	Низкий		Средний		Высокий	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Когнитивный	2	13	10	67	3	20

Результаты диагностической работы уровня сформированности знаний родителей о репродуктивном здоровье представлены на рисунке 5. По диаграмме видно, что средний уровень преобладает.

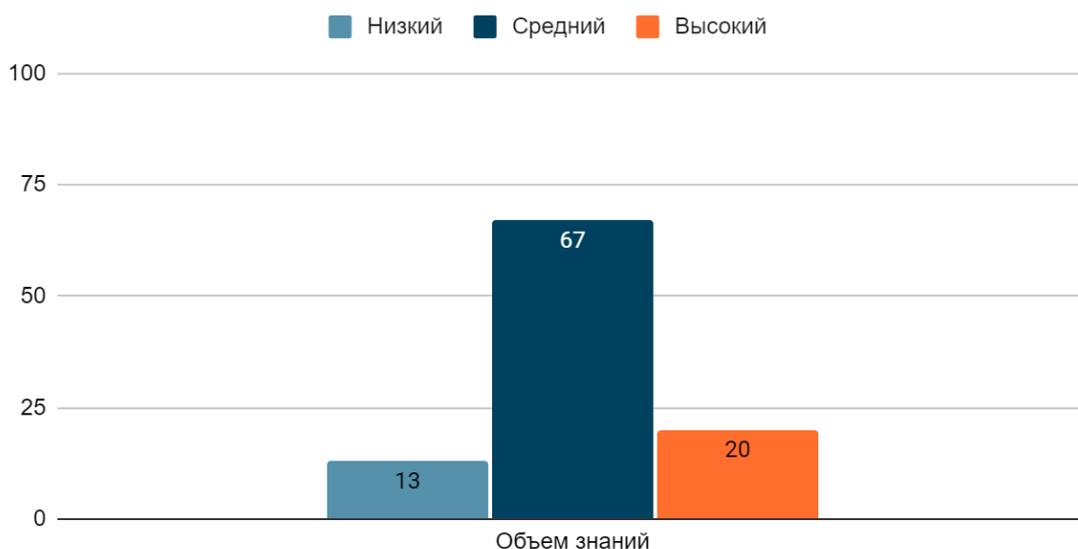


Рис.5 - Уровни сформированности культуры репродуктивного здоровья родителей младших школьников (объем знаний).

Уровень знаний преобладает средний - 67 %: взрослые не до конца разбираются в особенностях мужского и женского организмов, не понимают, когда нужно разговаривать о половом воспитании с ребенком. Высокий 20% - родители знают физические особенности своих детей, разбираются в вопросах контрацепции и профилактики половых инфекций, знают и понимают, для чего нужно проводить половое воспитание. Низкий уровень показывают 13% родителей, они не знают доступных способов контрацепции, не знают возраста начала месячного цикла у девочек, не разговаривают с детьми на темы полового воспитания, считая это развращением своего ребенка.

2.3 Методические рекомендации для повышения уровня культуры личной гигиены и сохранения репродуктивного здоровья в практике начального образования

Проанализировав полученные результаты, можно увидеть преимущественно уровни сформированности средний и низкий: в целом 55% респондентов нужны дополнительные усилия учителя и родителей.

Таким образом, необходимо проведение специальных дополнительных занятий с младшими школьниками и беседы с их родителями (считаем, что с правилами поведения в этой очень личной теме в первую очередь детей должны ориентировать их родители)..

Поэтому следующим шагом нашей экспериментальной работы стал тест для родителей на тему: «Половое воспитание» (Методика №4, А.Косенчук) (по когнитивному критерию). Оценивался объем знаний по вопросам: этапы полового созревания девочек и мальчиков, средства контрацепции и правила их использования, заражение опасными инфекциями, в каком возрасте нужно начинать половое воспитание, что делать при просмотре, если на экране начинается постельная сцена) и т.д.

В результате можно сделать вывод о том, что знаний родителей не в полной мере достаточно для проведения полноценного полового воспитания подростков.

Для решения выделенных проблем мы предлагаем методические рекомендации для формирования культуры личной гигиены школьников 10-11 лет в школе и дома.

Комплекс включает в себя четыре раздела: учитель, обучающиеся, родители и приложения (дневник личной гигиены; календарь проверки гигиены в классе (ногти, руки, одежда, порядок в портфеле).

II. Методическая рекомендация для обучающихся

Информация будет представлена в виде рабочей тетради, из которой учитель сможет размножить на принтере практические задания.

Когнитивный критерий - объем знаний детей о:

1.- своем теле: знать названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека; гигиене своего тела (сколько раз в день нужно мыться, принимать гигиенический душ, о личной гигиене рук перед приемом пищи, понимание причин необходимости мытья рук перед походом в столовую, туалет - до и после, ног - перед сном; - правила мытья рук, др.).

2.- регулярной смене нательного и постельного белья,

3.- гигиене полости рта (щетки и зубные пасты, зубные порошки, как правильно чистить зубы.

4.- гигиене волос (педикулез (о вшах), перхоть, грибковые заболевания) и ногтей (заусеницы, панариции, др.)

5.-«Гигиене одежды и обуви», «Гигиене помещения».

Обучающимся будут предлагаться тесты, кроссворды, ребусы, физические упражнения и т.д. Например:

**Задание 2. Допиши определение, используя слова для справок:
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – это _____**

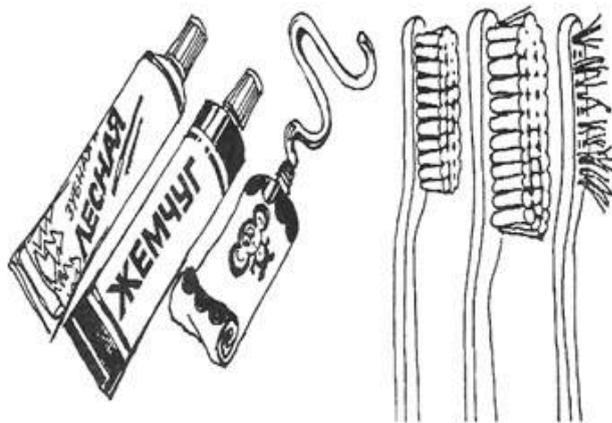
Слова для справок: уход за телом; уход за руками и ногами; уход за своей комнатой; уход за одеждой.

Задание 3. Допиши предложения, используя слова для справок:

- Прическа на голове должна быть _____.
- У мальчиков должна быть _____ стрижка.
- Мой волосы _____.
- Расческу надо мыть с _____ и _____.
- Щетку надо _____.
- Пользуйся только _____ расческой.

Слова для справок: короткая, по мере загрязнения, чистить, своей, аккуратная, мылом, щеткой.

Раскрась, какую щетку и пасту ты выберешь, чтобы можно было чистить зубы.



Раз в полгода зубы надо показывать врачу. Уж лучше потерпеть небольшую боль при лечении зуба, чем совсем его потерять. Ведь новый на этом месте уже не вырастет!

Что может быть общим?	Полотенце для рук	Что должно быть личным?
	Расческа	
	Крем для рук	
	Носовой платок	
	Полотенце для ног	
	Туалетное мыло	
	Зубная паста	
	Шампунь	
	Крем для лица	
	Мочалка	
	Туалетная бумага	
	Зубная щетка	

▮ Методические рекомендации для учителя

Именно от учителя зависит решение задач о расширении знаний в области культуры личной гигиены младших школьников, как важнейшего жизненного приоритета.

Задачи учителя:

1.Дополнительный материал к учебнику Канакина В.П., Горецкий В.Г. Окружающий мир УМК Школа России о гигиене тела ребенка и его репродуктивном здоровье:

2.Внеурочные занятия для учеников 10-11 лет на темы формирования культуры личной гигиены и основ репродуктивного здоровья (раздельные / совместные).

Данная внеурочная программа будет применяться с разрешения родителей обучающихся и администрации школы и с привлечением школьного врача, медицинского работника, школьного психолога.

В переходный период характерно усиление независимости детей от взрослых; негативизм - стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям родителей/учителей.

Внеурочные занятия строились на основании исследований Л.В. Ковинько. Он определяет перечень знаний, умений и навыков, которые должно формировать учреждение образования и которыми должны овладевать дети и подростки по ходу своего развития в целях сохранения .
(я беру 4-5 класс)

Например:

1. Культура и гигиена тела. (совместное)
2. Влияние личной гигиены на репродуктивное здоровье (совместное)
3. Особенности развития девочки и мальчика (вторичные половые признаки). (По отдельности девочки/мальчики)
4. Начальные понятия о половых ролях мальчика, юноши, мужчины и девочки, девушки, женщины (совместное)
5. Правила безопасности ребенка с незнакомцами. (совместное)

III Методические рекомендации для родителей

Важное место в сохранении репродуктивного здоровья занимают родители. Именно близкие люди имеют наибольшее влияние на своего ребенка и то воспитание, которое дается человеку в семье в большинстве своем повлияет на модель его полового поведения в будущем.

1. Включить в содержание родительских собраний мини-рилсы, беседы с акцентом на статистические данные о ранних половых связях (по Красноярскому краю) и их последствиях.

Привлечение специалистов : школьного психолога и медика.

2. Учитель должен напоминать родителям о:

-сохранении репродуктивного потенциала обучающихся: как и для чего его нужно поддерживать и сохранять уже в младшем школьном возрасте

-гендерных особенностях

-своевременном осмотре у соответствующих врачей, пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье, путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

-формировании потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены

-формировании негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

-проведение профилактических прививок

-правилах интимной безопасности

БЛАГОДАРЯ ПРОСТЫМ ПРАВИЛАМ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ ВЫ СМОЖЕТЕ ОБЪЯСНИТЬ СВОИМ ДЕТЯМ:

- 1** Что другие люди не должны пытаться касаться ребенка в тех местах тела, которые обычно закрыты нижним бельем, и сами дети не должны касаться других в этих местах.
- 2** Что такие места нельзя показывать или смотреть на них, если их показывает кто-то другой. Даже если ребенка попросят.
- 3** Как реагировать ребенку, если такие прикосновения или демонстрация/просьбы о демонстрации все же произошли.
- 4** К кому обращаться за помощью.

Обучающийся никогда не бывает слишком мал для обучения этим правилам, т.к. домогательства могут иметь место в любом возрасте. По статистике ВОЗ каждый 5й ребенок подвергается домогательствам [2].

3. Будет подобран список литературы по психологии, педагогике, медицине, методички по половому воспитанию подростков.

4. Занятия рекомендованы родителям для дальнейшей домашней работы на летних каникулах.

1. Чистые руки.
2. Здоровые зубы.
3. Красивые ногти.
4. Внешний вид.

Все это может благоприятно влиять на сохранение культуры репродуктивного здоровья обучающихся. Именно от педагогов и родителей

зависит, на сколько верна будет донесена информация до ребенка о его здоровье. Взрослым не нужно делать секрета, не лгать, отвечать только на поставленные вопросы, не забегать вперед, прививать взаимное уважение между мальчиком и девочкой.

Заключение

Проанализировав литературу о личной гигиене и репродуктивном здоровье, мы пришли к выводу, что информации в учебниках недостаточно для гармоничного развития школьника 10-11 лет. Личная гигиена школьника – это то, к чему должен стремиться каждый ребенок. Это то, к чему нужно приучать малыша с момента рождения. Поэтому родителям важно читать дополнительную литературу, чтобы объяснять ребенку, для чего нужно сохранять свое тело в чистоте, что у девочки и мальчика разная половая принадлежность, прививать взаимное уважение к противоположному полу и рассказывать об особенностях строения тела.

Выявив и проанализировав актуальный уровень сформированности личной гигиены и основ репродуктивного здоровья, мы пришли к выводу, что учителя и родители не всегда готовы к изменению устоявшихся норм, к просвещению своих детей по вопросам личной гигиены и сохранению их репродуктивного здоровья. А дети находят информацию в фильмах, интернете, от своих сверстников и понимают ее всегда по-своему. У обучающихся нет понимания, что об этом можно поговорить со своими родителями и педагогами, так как считают такой разговор неловким и слишком интимным. Все это сегодня не способствует поддержанию репродуктивного здоровья.

Структура и содержание методических рекомендаций для учителей, обучающихся и их родителей будет способствовать достижению этой цели.

Список используемой литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] // Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. – 2009. – 30с. URL: http://www.edu.ru/db/mo/Data/d_09/m373.html (дата обращения: 17.05.23 г.)
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://www.who.int/ru>
3. Ананьев Б. Г., Антропова М. В. и др. Первоначальное обучение и воспитание детей. М. : Изд-во Академии Педагогических Наук, 1958. URL: <http://www.detskiysad.ru/vospitanie/nachalo145.html>
4. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности / А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина, А.Г. Ильин [и др.] // Рос. педиатр. журн. — 2005. — № 2. — С. 4-8.
5. Бардакова Л.И. Репродуктивные права и репродуктивное здоровье в свете реализации Программы действий Международной конференции в Каире// Народонаселение. - 2004. - №3. - 28 - 36 с.
6. ВИЧ-инфекция, сексуальное и репродуктивное здоровье молодежи / под ред. Л.П. Симбирцевой. — СПб. : Островитянин, 2010. — 344 с.
7. Гаврилова, Л.В. Репродуктивное поведение населения Российской Федерации в современных условиях / Л.В. Гаврилова. — М.: МЕДпресс, 2000. — 160 с.
8. Гапличник Т.И. Репродуктивное сексуальное поведение, мотивы, установки подростков и молодежи// Социология, - 1999, - №3, - 77 с.
9. Гатальская Т.В. Развитие осознанного отношения к здоровью в юности // Психологический журнал. - 2008. - с.52 - 59.

10. Герман И. Ухудшение репродуктивного здоровья - цена сексуального невежества молодежи / И. Герман // Веснік адукацыі. - 2004. - № 9. - 77-80 с.
11. Гигиена школьника // Педагогическая энциклопедия. Том 1 / гл. ред. А. И. Каиров и Ф. Н. Петров. М. : Советская Энциклопедия, 1964.
12. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. - М.: Политиздат, 1988. - 560 с.
13. Гуркин Ю.А. Гигиена девочки-подростка // Гуркин Ю.А. Детская и подростковая гинекология. - М., 2009. - С. 596-615.
14. Дмитриева Е.В. От социологии медицины к социологии здоровья// Социологические исследования, - 2003, - №11, - 51 - 56 с.
15. Зимняя, И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблеме образования?: теоретико-методологический аспект // Высшее образование сегодня. - 2006. - №8. - С. 20-26.
16. Коломейцев, М.Г. Социально-педагогические аспекты профилактики непланируемой беременности у подростков и молодежи в условиях студенческого коллектива / М.Г. Коломейцев, Е.В. Уварова, Л.В. Ерофеева // Репродуктивное здоровье детей и подростков. — 2005. — № 3. — С. 79-89.
17. Коломинский Я. Л. Психология детского коллектива. М., - 1984. - 53 с..
18. Косолапов В.П. Исследование проблем охраны материнства и детства Центрально-Черноземного региона и пути их решения в современных условиях: Дис. ... д-ра мед. наук. - Воронеж, 2011. - 270 с.
19. Костюкова Н.Б., Усова М.А., Клименко Г.Я., Гацайниева Х.А. Медико-социальные характеристики репродуктивного здоровья женщин по материалам углубленного обследования в женской консультации// Врач-аспирант, №3.4(52), 2012. - 614-623 с.

20. Кулаков В. И. Репродуктивное здоровье в РФ / Владимир И. Кулаков, Ольга Г. Фролова // Народонаселение. - 2004. - N 3. - 60-66 с.
21. Курило Т.И. Формирование ценностного отношения подростков к репродуктивному здоровью // Сацьяльна-педагогічна работа "У дапамогу педагогу". - 2007. №7. - 56 - 60 с.
22. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье. - М.: Медицина, 1991. - 243 с.
23. Ларичева Е. Г., Мещеряков В. В. Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье» - Оценка результативности инновационного проекта «Школа репродуктивного здоровья» для юношей (стр. 1)
24. Ласточкина М.А. Социально-гигиеническая грамотность как фактор репродуктивного поведения женщин // СОЦИС. - 2007. - 114 - 117 с.
25. Леонова Т. А. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья детей и подростков / Т. А. Леонова ё// Здаровы лад жыцця. - 2004. - N 9. - 30-32 с.
26. Личная гигиена // Большая советская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. — 3-е изд. — М. : Советская энциклопедия, 1969—1978.
27. Локк Д. Педагогическая теория. – М. Наука, 2003. - 348 с.
28. Лордкипанидзе, Б.А. Современная концепция подхода к проблеме репродуктивного здоровья и инфекций, передаваемых половым путем, у подростков и молодежи / Б.А. Лордкипанидзе, Е.В. Уварова, Л.Е. Сырцова // Репродуктивное здоровье детей и подростков. — 2009. — № 1. — С. 12-23.
29. Мельничук И.А. Педагогический аспект проблемы репродуктивного здоровья молодежи// Социально-педагогическая работа, - 2004, - №2, - 89 - 93 с.

30. Роженко О.В. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем // Здаровы лад жыцця, - 2000, - 12-13 с.
31. Руссо Ж. - Ж. Рассуждение о происхождении и основаниях неравенства между людьми // Руссо Ж.Ж. Об общественном договоре. Трактаты / Пер. с фр. – М.: «Канон-пресс», «Кучково поле», 1998. – 51–150 с.
32. Савельева, И.С. Репродуктивное поведение и репродуктивное здоровье глазами подростков: потребности и нужды / И.С. Савельева, О.И. Волкова, Ж.А. Городничева // Репродуктивное здоровье детей и подростков. — 2006. — №4, —С. 23-33.
33. Семкина И.А. Социально-педагогические аспекты репродуктивного здоровья девочек-подростков // Сацыяльна-педагагічная работа "У дапамогу педагогу". - 2008. №7. - 59 - 61 с.
34. Сергеев А.С. Болезни, передающиеся половым путем: краткая энциклопедия. - Минск: Юнипресс, 2003. - 128 с.
35. Сидоренко В.Л. Особенности репродуктивного здоровья в современных условиях // Здаровы лад жыцця, - 2002, - №10, 22-24 с.
36. Смоленко Е.Д., Прищепя И.М. Репродуктивное здоровье женщины: Учебно-методические материалы для кураторов студенческих групп / Е.Д. Смоленко, ИМ Прищепя. - Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. - 60 с.
37. Солженицын А.И. Как нам обустроить Россию? Посильные соображения // Комсомольская правда. Спец. вып. Брошюра к газ. - 1990. - 45 с.
38. Сурмач М. Рождение будущего // Беларуская думка. - 2008. №10. - 104 - 109 с.
39. Сушенкова, С.А. Подходы к половому воспитанию в семье в русской и зарубежной философии / С.А. Сушенкова // Педагогические науки. — 2011. — №5. —С. 37-41.

40. Тарусин, Д.И. Прединдикторы репродуктивных расстройств в современной популяции мальчиков / Д.И. Тарусин, А.Г. Румянцев, М.Г. Омаров [и др.] // Репродуктивное здоровье детей и подростков. — 2005. — № 2. — С. 10-20.
41. Толковый словарь русского языка : в 4 т. / под ред. Д. Н. Ушакова. — М.: Гос. изд-во иностранных и национальных словарей, 1935–1940.
42. Толстой Л.Н Крейцера соната. Собрание сочинений в восьми томах. Т. 7. М., Лексика, 1996. - 4 с.
43. Трауб М. Дневник мамы первоклассника. М.: ЛСТ, 2010. URL: https://bookz.ru/authors/maGa-traub/dnevnik-_806/1-dnevnik-_806.html
44. Уварова, Е.В. Медико-социальные аспекты репродуктивного здоровья современных девочек России / Е.В. Уварова // Репродуктивное здоровье детей и подростков. — 2006. — № 4. — С. 10-15.
45. Халимова, Д.Р. Состояние репродуктивного здоровья женщин, перенесших воспалительные заболевания органов малого таза в пубертатном периоде жизни / Д.Р. Халимова // Репродуктивное здоровье детей и подростков. — 2007. — № 1, — С. 38^14.
46. Харитоновна Л. А Репродуктивное здоровье мальчиков и девочек // Начальная школа. - 2008. №9. - 65 - 67 с.
47. Хубер А., Хирше Г.Д. Гинекология детского и подросткового возраста. М., «Медицина», 1981, 296 с.
48. Чугунова Н.П. Беречь здоровье учащихся - задача каждого учителя // Начальная школа. - 2008. 65 - 67 с.
49. Шабалов, Н.П. Детские болезни: учебник для вузов: в 2 т. / Н.П. Шабалов. — 6-е изд. — СПб.: Питер, 2011. — Т. 2. — 928 с.
50. Яговдик Н. З. и др. Венерические болезни: Справ. / Н. З. Яговдик, А. Т. Сосновский, М. В. Качук, И. Н. Белугина; Под общ. ред. Н. З. Яговдика.-- Мн.: Беларуская навука, 1997. - 336 с.

51. Jones R., Danakas G.T., Lingen J. et al. Prepubescent vul-vovaginitis Revised: 21 May 2011. Last Updated:26 Apr 2011.- URL: <https://www.clinicalkey.com/#!/ContentPlayerCtrl/doPlayContent/21-52.0-1014351> (дата обращения: 13.03.24).

Методика №1 Игра «Закончи предложения» (Терпугова Е.А.)

Цель: выявление эмоционального отношения обучающихся о сохранении их репродуктивного здоровья.

Игровое задание:

Мое репродуктивное здоровье – это...

Когда я думаю о своем репродуктивном здоровье, то мне хочется...

Когда я думаю о репродуктивном здоровье, то представляю себе...

Если б у меня была волшебная палочка репродуктивного здоровья, то я...

Школьник должен заботиться о своем репродуктивном здоровье для того, чтобы...

Нужно, чтобы каждый понимал, чтобы репродуктивное здоровье было хорошим нужно...

Ключ. Оценка результатов в соответствии с описание следующих уровней:

– Высокий уровень знаний – ребенок уверенно владеет знаниями, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом принимает участие в игре. На все вопросы дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

– Средний – ребенок отчасти владеет содержанием беседы о репродуктивном здоровье, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы дает адекватные ответы, затрудняется отвечать. Часть

ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

– Низкий – ребенок слабо владеет содержанием беседы, активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, затрудняется отвечать или не отвечать совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни. Не задумывается об этом.

Методика №2 Наблюдение «Гигиенические навыки» (С.Дерябо, В.Ясвин)

Организация: перед тем, как класс пойдет в школьную столовую, туалет, учитель напоминает детям: «Не забудьте вымыть руки». В течении недели учитель ведет наблюдение за качеством выполнения каждым из детей гигиенической процедуры по следующим показателям: использование мыла, мытье не только ладоней, но и тыльной поверхности кисти, вытирание рук полотенцем (салфеткой) насухо.

1. Моешь ли ты руки до и после похода в туалет?
 - Да
 - Не всегда
 - Только после похода в туалет
2. Отдавал ли ты свои предметы личной гигиены кому-то другому (полотенце, мочалка, расческа)?
 - Да
 - Нет
3. Меняешь ли ты нижнее белье каждый день?
 - Да
 - Нет
4. Моешься ты каждый день перед сном?
 - Да
 - Нет
5. Чистишь ли ты зубы каждый день утром и вечером?
 - Только утром
 - Только вечером
 - Утром и вечером
6. Меняешь ли ты постельное белье раз в неделю?

- Да
 - Нет
 - Два раза в неделю
7. Сколько раз ты моешь голову в неделю?
- Два раза в неделю
 - Один раз в неделю
 - Раз в месяц
8. Если незнакомый человек подойдет и попросит помочь, твои действия?
-

Приложение 3

Тест «Гигиенические навыки»

1. Личная гигиена – это:
- правила поведения в школе и дома;
 - уход за своим телом и содержание его в чистоте;
 - безопасность на улице.
2. Какой предмет личной гигиены нельзя давать другу?
- шампунь;
 - жидкое мыло;
 - полотенце.
3. Защита нашего организма от чужеродных бактерий и вирусов, всякого рода образований – это:
- гигиена кожи
 - иммунитет
 - квартет
4. Как часто нужно менять нижнее белье?

- ежедневно
 - два раза в неделю
 - раз в месяц
5. Когда нужно мыть руки?
- никогда
 - один раз в день
 - до и после туалета
6. Установите последовательность как нужно мыть руки:
- мойте руки не меньше 15-20 секунд
 - вытрите руки полотенцем досуха
 - хорошо намыльте руки
 - тщательно промойте руки
7. Сколько раз в неделю нужно мыться?
- не менее трех раз в неделю
 - не менее одного раза в неделю
 - не менее пяти раз в неделю
8. Что из представленного ниже является основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела:
- мытье горячей водой с мылом
 - регулярная смена нательного белья
 - ношение чистого нательного белья
9. Как часто нужно менять постельное белье?
- раз в месяц
 - 1 раз в неделю
 - 2 раза в месяц
10. Как часто нужно чистить зубы?
- 2 раза в день
 - 1 раз в день
 - не надо чистить зуб

- Укажи разделы личной гигиены:
- гигиена жилых и общественных зданий
- гигиена одежды и обуви
- гигиена питания
- гигиена полости рта, кожи
- Знаешь ли ты что такое репродуктивное здоровье?
- да –
- нет
- Репродуктивное здоровье - это _____
- Укажи, где находятся органы, отвечающие за репродуктивное здоровье?

Ключ. Оценка результатов в соответствии с описанием следующих уровней:

– Высокий – ребенок выполняет гигиенические процедуры по следующим показателям: использование мыла, мытье не только ладоней, но и тыльной поверхности кисти, вытирание рук полотенцем (салфеткой) насухо. Ответы по тесту 10/10.– Средний – ребенок отчасти выполняет гигиенические процедуры. Ответы по тесту 6/10

– Низкий – ребенок слабо выполняет гигиенические процедуры. Ответы по тесту 3/10.

Методика №3 «Половое воспитание» (Алёна Косенчук,
специалист курса по половому воспитанию) - анкета для родителей

1. В каком возрасте желательно начинать половое воспитание детей?

- 3 — 5 лет
- 7 — 11 лет
- 11 — 14 лет
- 15 — 16 лет

Правильный ответ: 1

Психологи считают, что чем раньше начать половое просвещение, тем проще родителям будет разговаривать с ребенком на интимные темы в будущем. Например, уже к 3–4 годам ребенок осознает свою половую принадлежность. Уже в это время дети должны знать, что мальчики от девочек отличаются половыми органами: у мальчика есть пенис, а у девочки — вульва.

2. Что делать родителям, если во время семейного кинопросмотра на экране начинается постельная сцена?

- закрыть ребёнку глаза или переключить канал
- под любым предлогом попросить ребёнка выйти из комнаты, например, принести что-нибудь из кухни
- никак не реагировать, спокойно досмотреть сцену до конца и быть готовыми ответить на любые вопросы после

Комментарий

Правильный ответ: 3

Если во время совместного кинопросмотра случается постельная сцена, не нужно краснеть, закрывать глаза ребёнку, выходить из комнаты или выпроваживать ребёнка. Такое поведение закрепляет за ребёнком

ассоциацию с постельной сценой как с чем-то неловким, стыдным и табуированным.

3. В какое время нужно начинать разговор о сексе с ребёнком?

- в подростковом возрасте
- до подросткового возраста

Правильный ответ: 2

Нужно поговорить с детьми про секс не позже, чем в препубертатный период, когда происходят гормональные изменения, но тело ещё не начало меняться. В этот период еще нет активного интереса к сексу, но уже возникает потребность о нём узнать.

4. В каком возрасте дети обычно впервые узнают про секс?

- 6 — 9 лет
- 9 — 11 лет
- 11 — 14 лет

Правильный ответ: 1

Среднестатистический ребёнок узнаёт о том, что такое секс, беременность и контрацепция от старших приятелей уже в возрасте 6–9 лет. Поэтому в этом возрасте важно следовать за интересом ребёнка и отвечать на его вопросы. Важно дать детям адекватную, здоровую информацию.

5. В каком возрасте у девушек начинаются первые менструации?

- 7 — 11 лет
- 11 — 14 лет
- 14 — 16 лет
- 16 — 18 лет

Правильный ответ: 2

Первые менструации начинаются у девушек в 11 — 14 лет. Важно рассказать девочке про месячные за 2 — 3 года до того, как это случится.

6. Правда ли, что при первом сексе риск забеременеть минимален?

- да, девственная плева защищает организм от попадания спермы внутрь

- нет, не важно, какой по счёту половой акт

Правильный ответ: 2

Для наступления беременности не важно, какой по счёту будет половой акт. Она может наступить и при первом половом акте. Девственная плева не является препятствием для попадания сперматозоида в половые пути и оплодотворения яйцеклетки.

7. Два презерватива надежнее, чем один?

- да, чем больше презервативов, тем лучше защита

- оба способа надежны, но два презерватива уменьшают чувствительность

- нет, дополнительное трение между презервативами может стать причиной разрыва латекса

Правильный ответ: 3

8. Чей организм более подвержен венерическим заболеваниям?

- мужской

- женский

- нет разницы

Правильный ответ: 2

Вероятность заразиться венерическими заболеваниями у женщин выше. Слизистая влагалища и вульвы тоньше, чем кожа полового члена. Поэтому она чаще травмируется, и микробам легче преодолеть защитный барьер. К тому же, во влагалище тепло и влажно, это комфортная среда для возбудителей инфекций.

9. Разговаривая с ребенком о презервативах, вы:

- учите ребёнка быть ответственным и следить за своей безопасностью

- провоцируете ребёнка на ранние половые связи

Правильный ответ: 1

Разговоры про секс не провоцируют подростков на ранние половые связи. Наоборот, такие беседы помогают сохранить доверительные отношения с ребёнком и объяснить ему важность ответственности за свой выбор и безопасность.

10. Как нужно проводить половое воспитание детей?

- делать всё интуитивно
- ознакомиться с информацией заранее и быть готовым ответить на все вопросы ребенка
- позвать ребёнка на беседу и за один раз ему всё рассказать

Правильный ответ: 2

Здоровое половое воспитание — мягкий и естественный процесс. Важно готовить ребёнка к взрослой жизни поэтапно по мере его взросления. Поэтому, чтобы воспитать здоровую и не закомплексованную личность, нужно заранее изучить всю необходимую информацию и быть готовым ответить на все вопросы ребенка.

Ключ. Оценка результатов в соответствии с описание следующих уровней:

– Высокий – родитель уверенно владеет знаниями о половом воспитании. Ответы по тесту 10/10.

– Средний – родитель отчасти владеет знаниями о половом воспитании. Ответы по тесту 6/10.

– Низкий – родитель слабо владеет знаниями о половом воспитании. Ответы по тесту 2/10.

Приложение 5

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение

высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

УНИВЕРСИТЕТ

им. В.П. Астафьева

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов

**УМК Основы личной гигиены и
репродуктивного здоровья**

Для обучающихся 1-4 классов

Красноярск 2024

Методические рекомендации содержат теоретические и практические материалы для работы с обучающимися с 1 по 4 класс и их родителями (4 класс) по темам «Личная гигиена» и «Репродуктивное здоровье».

Содержание

I Методическая рекомендация для обучающихся.	4
II Методические рекомендации для учителя.	21
III Методическая рекомендация для родителей.	28
IV Приложения	37
Список используемой литературы:	41

II Методическая рекомендация для обучающихся.

Дорогой учитель! Личная гигиена ученика является первоочередным правилом, которое заключается в требованиях к содержанию в чистоте тела, одежды, а также жилища.

Ребенок должен знать, что каждое утро нужно умывать лицо, руки, шею, чистить зубы. Умываться также необходимо и после прогулки. Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое белье. Особого ухода требуют руки, а также ногти на пальцах рук и ног. Очень важно мыть руки перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета и различных общественных мест. Для того, чтобы под длинными ногтями не скапливалась грязь, их необходимо аккуратно подстригать 1 раз в 2 недели или чаще по необходимости.

«Методическая рекомендация для обучающихся» - это овладение знаниями личной и общественной гигиены, что содействуют не только профилактике различных инфекционных заболеваний, но и служит воспитанию элементарной культуры. Дети должны быть убеждены, что неряшливый человек, не соблюдающий правила гигиены, неприятен для окружающих.

Загадки - предметы личной гигиены:

1. Лег в карман и караулю:

Рёву, плаксу и грязнуюю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Носовой платок должен быть у каждого. Пользуясь им, следите, чтобы он был всегда чистым. Кашлять и чихать нужно в платок, особенно, когда болеешь. Он должен быть индивидуальным. Им нельзя делиться с друзьями.

2. Гладко и душисто, моет очень чисто.

Нужно, чтобы у каждого было – Что это, ребята? (Мыло.)

Мыло – настоящий друг. Оно помогает уничтожить микробов, которые любят жить на наших руках и разносить болезни. Руки нужно мыть после туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте, перед едой.

3. На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка, губка.)

Мочалка или губка для тела тоже индивидуальный предмет. Только вы можете мыться ею в ванной, под душем или в бане. Мочалка нужна для тщательного мытья всего тела.

4. Вытираю я, стараюсь,

После ванны паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце.)

Полотенце нужно, чтобы вытирать руки, лицо, ноги, тело. Полотенца бывают разные банные и кухонные. Банными полотенцами мы вытираемся после того как умылись или помылись, а кухонными пользуемся на кухне. Вытираем посуду, чашки, ложки, руки.

5. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа.)

Расческа – это индивидуальный предмет личной гигиены. Нельзя пользоваться чужими расческами. Можно заболеть (перхоть).

6. Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. Кто считает зубы нам,
По утрам и вечерам? (зубная щетка)

Зубная щетка у каждого своя. Мы не пользуемся чужими зубными щетками, потому что это опасно для здоровья. Менять зубную щетку нужно один раз в 2-3 месяца.

7. Она не сахар, не мука, на них похожа лишь слегка.

Её на щетку положи, и зубки тщательно потри. (Зубная паста.)

Зубная паста очищает наши зубы от налета, уничтожает вредных микробов и освежает дыхание.

8. Ею голову все моют,
Пенится и щиплет глаз,
Пахнет вкусно аромат,
Будешь чистым, как алмаз. (Шампунь.)

Шампунь – это необходимое средство для мытья волос.

9. Если руки наши в ваксе,
Если на нос сели кляксы,
Кто тогда нам первый друг,
Снимет грязь с лица и рук?
Без чего не может мама,
Ни готовить, ни стирать,
Без чего, мы скажем прямо,
Человеку умирать?
Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли –
Жить нельзя нам без...(Воды).

Задание 1. Где миф, а где правда.

Миф №1. Нельзя чистить уши ватными палочками

Ответ: это правда

Пояснение: Можно чистить уши только снаружи, где ушная раковина. Внутри ватной палочкой чистить нельзя, иначе формируется серная пробка и снижается защитный жировой кожный слой. Ухо самоочищается, его можно промыть в душе.

Миф №2. Нос нужно прочищать как можно чаще, чтобы избавиться от попавших бактерий

Ответ: нет, только при необходимости

Пояснение Дополнительное очищение носу не требуется — это нужно делать только если вы посетили особо загрязненное место, где много бактерий и есть риск заражения.

Миф №3. Волосы нельзя мыть каждый день

Ответ: можно, но чем чаще мыть волосы, тем быстрее они становятся жирными

Пояснение: Это зависит от шампуня — есть средства, рассчитанные на ежедневное мытье. Но если волосы выглядят нормально, лучше не мыть. Волосы стоит очищать по мере необходимости: если их долго не мыть, кожное сало закупоривает поры и кожа не дышит.

Миф №4. Нельзя тереть глаза руками (и вообще лучше не тереть)

Ответ: все верно

Пояснение: Глаза руками лучше не тереть, потому что можно занести инфекцию. Возьмите ватный диск чистыми руками и аккуратно уберите соринку — с наружного уголка глаза к внутреннему.

Миф №5. Лицо нельзя мыть водой из-под крана

Ответ: можно, но не всегда

Пояснение: Все зависит от состава воды. Если из-под крана течет жесткая щелочная вода, она будет сушить кожу лица. В таком случае стоит использовать кипяченую воду, а в идеале — родниковую.

Миф №6. Лицо нельзя тереть полотенцем

Ответ: нельзя, а лучше вообще не вытирать лицо

Пояснение: Да, лицо полотенцем не трем, скрабы не наносим, потому что все это травмирует кожу. Умываемся водой и обмакиваем полотенцем, а лучше вообще не вытираться, пусть вода проникает естественным путем внутрь — это способствует увлажнению кожи.

Миф №7. Зубная нить и зубочистка вредят зубам

Ответ: зубная нить не вредит, а от зубочистки лучше отказаться

Пояснение: Зубочистка на самом деле вредит, но больше мягким тканям вокруг зуба, эпителиальному прикреплению, травмирует краевую десну. Зубная нить, при правильном ее применении, — отличный дополнительный предмет гигиены.

Миф №8. Правильно чистить зубы снизу вверх — от десен к резцам

Ответ: все верно

Пояснение: Зубную щетку нужно держать под углом 45 градусов и двигаться плавными, выметающими движениями от десны к режущей и жевательной поверхности зубов. Жевательную поверхность очищают возвратно-поступательными движениями.

Миф №9. Чистить зубы нужно две минуты

Ответ: Нет, не меньше трех-пяти минут.

Миф №10. Руки нужно мыть не чаще восьми раз в день

Ответ: можно и больше

Пояснение: Невозможно сказать, сколько раз в день нужно мыть руки, — как минимум каждый раз после посещения туалета. Их надо мыть и перед едой. Слишком частое мытье рук вредно только с одной точки зрения — смывается весь защитный слой на коже.

Миф №11. Нельзя пользоваться одним бруском на семью

Ответ: нельзя

Пояснение: Болезнетворные микробы могут передаваться от человека к человеку через брусок мыла. Если в семье кто-то болен, то больному лучше

пользоваться отдельным бруском, а здоровым можно мыть руки общим мылом. Кстати, именно поэтому в общественных местах почти отказались от твердого мыла и устанавливают дозаторы с жидким.

Миф №12. Ногти нужно стричь по-особому

Ответ: нужно делать прямой срез, а не закруглять

Пояснение: Ногти, особенно на ногах, не нужно стричь полукругом, поскольку это приводит к врастанию уголков в мягкие ткани, что неприятно и очень болезненно. Поэтому рекомендуют делать прямой срез, чтобы уголок был снаружи.

Миф №13. Лучше подмываться только водой — без мыла

Ответ: можно только водой, а можно и специальными средствами

Пояснение: Подмываться можно водой, но пользоваться мылом не запрещается. При подмывании следует избегать агрессивных средств, которые сушат кожу и слизистые: мыло, обычные гели.

Задание 2. Допиши определения:

Личная гигиена - это

—

Культура личной гигиены - это _____

—

Репродуктивное здоровье - это

—

Задание 3. Допиши предложения:

1. Прическа на голове у мальчика и девочки должна быть

_____.

Мыть волосы нужно _____.

Расческу тоже нужно _____.

Пользуйся только _____ расческой.

2. Чтобы ногти на руках были аккуратными и чистыми, нужно

_____.

Помимо ногтей на руках нужно ухаживать за ногтями на

_____.

Подстригать _____ ногти _____ нужно

_____.

Если ногти ломкие и хрупкие, на них белые полосы, то я пойду к

_____.

_____ грызть ногти, потому что

_____.

3. Встав утром, я обязательно _____

_____.

Собираясь в школу, я надену _____ одежду и
обувь.

Придя со школы я подготовлюсь к завтрашнему дню:

_____.

Перед сном всегда нужно _____.

Чтобы легче было спать, я _____ комнату.

4. Перед тем, как мыть руки, воспользуюсь _____,

после хорошенько _____ их.

Потри как следует _____.

Затем _____ сторону.

Потом _____.

Смой _____.

Посмотри внимательно, не осталось ли _____.

Тщательно _____ руки.

Задание 4. Составь свой распорядок дня по будням (ПН-ПТ).

1. Какие действия (процедуры) мы выполняем утром, днем и вечером?

Утро	День	Вечер

Составь распорядок дня на выходных (СБ-ВС)

Утро	День	Вечер

Задание 5. Заполни таблицу.

1. Из приложения 1 вырежи картинки, приклей в таблицу, что можно и нельзя давать из предметов личной гигиены своему другу? Почему некоторые предметы должны быть только личными? _____

Можно	Нельзя

2. Укажи стрелочками, что вредно, а что нет.

Вредно	Полезно или вредно?	Полезно
	<ul style="list-style-type: none"> - Защищать уши от сильного ветра. - Ковырять в ушах. - Грызть ногти. - Не мыть руки после улицы. - Втягивать в себя слизь из носа, сильно сморкаться. - Не допускать попадание воды в уши. - Употреблять алкоголь. - Курить сигареты. - Защищать уши от сильного шума. - Мыть волосы каждый день. - Мыть уши каждый день. - Чистить зубы раз в два дня. 	

	<p>- Слушать слишком громкую музыку в наушниках.</p> <p>- Кушать фрукты и овощи.</p>	
--	--	--

Задание 6. Части тела.

1. На какие органы влияет нездоровый образ жизни?

Укажи на рисунке. Подпиши.



2. Укажи стрелочками части тела, как показано на примере.

голень

плечо

желудок

шея

указательный палец

локоть

сердце

стопа

ладонь

головной мозг

бедро

локоть

рот

бедренная кость

печень

кисть

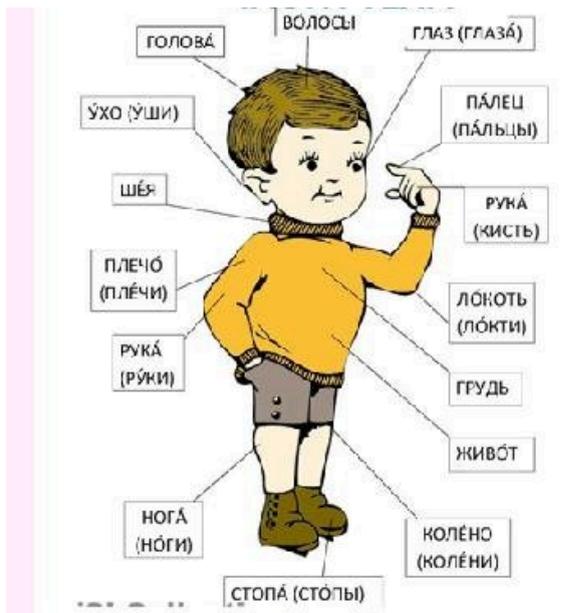
колени

предплечье

кишечник

лёгкое

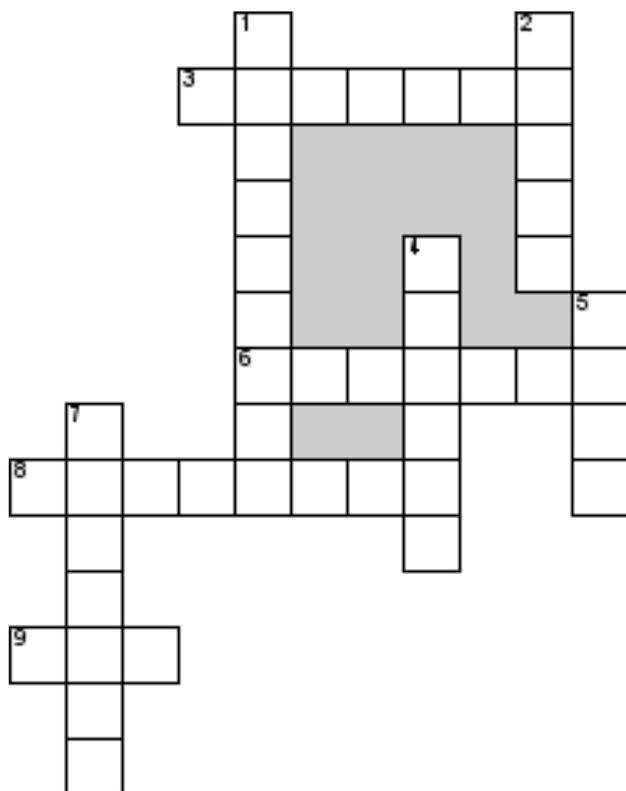
3. Какие части тела мы используем при соблюдении личной гигиены? Обведи.



Задание 7. Создай памятки на темы:

1. Здоровые зубы
2. Красивые руки и ногти
3. Красивые волосы.
4. Чистая одежда.
5. Зарядка по утрам.

Задание 8. Кроссворды

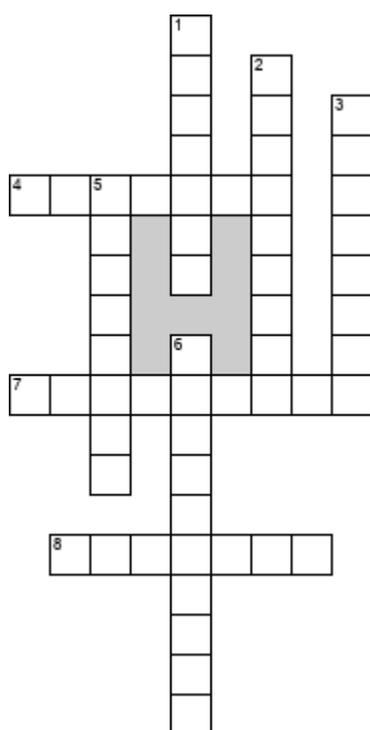


По горизонтали

3. Как называется рукавичка, которая моет тело?
6. Чтобы ногти были аккуратными нам нужны...
8. Перед тем, как заплести косичку, возьмем ...
9. Что нужно чистить пастой 2 раза в день - утром и вечером?

По вертикали

1. Вытереть чисто тельце, нам поможет ...
2. Чтобы зубы были чистые, каждое утро и вечер нам нужна зубная ...
4. Куда нужно идти первым делом после того как проснулся и перед тем, как лечь спать?
5. Что поможет отмыть руки?
7. Чтобы волосы были чистыми, пригодится.



По горизонтали

4. Приспособление, используемое для закапывания капель

7. Метод, применяемый ежедневно для ухода за кожей тяжелобольного

8. Положение при котором пациент находится полулежа и полусидя с приподнятым под углом 45 - 66 градусов кровати

По вертикали

1. Место, которое наиболее часто подвержено сдавливанию тканей

2. Раствор, используемый для обработки глаз

(антисептик)

3. Положение пациента в постели с общим режимом двигательной активности

5. Средство индивидуальной защиты при осуществлении личной гигиены пациенту

6. Способ смены постельного белья у тяжелобольного

Задание 9. Интерактивные задания

1. Викторина «Гигиена»



4. Откройте поле «Личная гигиена»



2. Групповая сортировка «Личная гигиена»



5. Угадай букву «Личная гигиена»



3. Групповая сортировка «Личная гигиена»



6. Анаграмма «Личная гигиена»



Игры

Игра №1. Займи позицию

На доске висят два листка бумаги, на одном слово «ДА», на другом - слово «НЕТ». Листы крепятся на противоположные стороны доски - слева и справа. Вызывается учащийся, который становится между этими

листками спиной к доске. Зачитывается вопрос, ребёнок должен ответить «ДА» или «НЕТ» и встать около правильного ответа. Учащиеся меняются.

Примеры утверждений:

1. Принимать душ нужно раз в месяц.
2. Мыться надо холодной водой.
3. Следить за чистотой волос и ногтей не нужно.
4. При мытье волос нужно использовать шампунь.
5. При купании нужно использовать мочалку.
6. Для лёгкого расчёсывания волос используют зубную пасту.
7. Врач, который лечит болезни кожи, называется педиатром.

Игра №2. Лодочки

Учить детей правилам гигиены можно наглядно: когда педагог показывает действия и предлагает их повторить. Например, как правильно мыть руки.

Что понадобится. Мыло, полотенце или салфетки. В школах, где просторные умывальные комнаты, лучше собрать детей у раковин. Если такой возможности нет, можно провести игру в классе и использовать лейку и небольшой тазик.

Суть игры. Не спеша продемонстрируйте детям, как мыть руки. Чтобы они лучше понимали и запоминали, проговаривайте то, что делаете. Обращайте внимание детей на последовательность действий: засучить рукава, открыть кран, сложить ладони «лодочкой», подставить руки под струю воды, вымыть с двух сторон, закрыть кран, вытереть руки полотенцем или салфеткой.

После этого предложите детям выполнить эти действия самостоятельно. Если занятие идет в классе, можно разбить их на пары: один будет мыть руки, а другой— поливать из леечки. Поддерживайте ребенка подсказками и комментариями, если он затрудняется или запутался в последовательности.

Игра №3. Куклы

Во время интерактивных игр можно разделить ребят на группы. Так дети не только закрепят навыки личной гигиены, но и узнают, как работать в команде.

Что понадобится. Куклы и несколько комплектов предметов личной гигиены для мытья и умывания: мыло, влажные салфетки, мочалка, расческа, небольшие емкости с водой.

Суть игры. Играют две или несколько команд. У каждой из них есть кукла, которая «испачкалась». На столах разложены предметы личной гигиены. Выигрывает та команда, которая возьмет все нужные предметы и последовательно «умоет» куклу. Сначала с помощью мыла и мочалки ототрет грязь, потом начисто умоет влажными салфетками, а дальше расчешет спутавшиеся волосы.

Первым делом предложите детям разобрать себе предметы, которые помогут «умыть» куклу. Расскажите, что ребята в команде могут помогать друг другу, например меняться местами и выполнять действия по очереди или выбрать одного ребенка и подсказывать ему, что делать. Затем команды могут приступать к действию.

Игра №4. Топ-хлоп

Про гигиену можно говорить в формате пятиминутных пауз даже во время урока. Это хороший перерыв и смена деятельности: дети переключат внимание, разомнутся и дополнительно повторяют правила.

Что понадобится. Никакие предметы не нужны.

Суть игры. Вы будете говорить детям утверждения. Если они согласны с ними и хотят сказать «да», то хлопают в ладоши, а если нет—топают. Говорить и кричать ничего не нужно, из звуков только хлопки и топот.

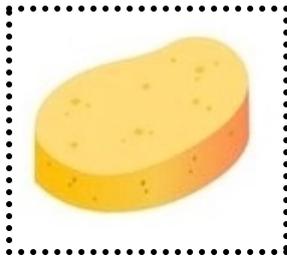
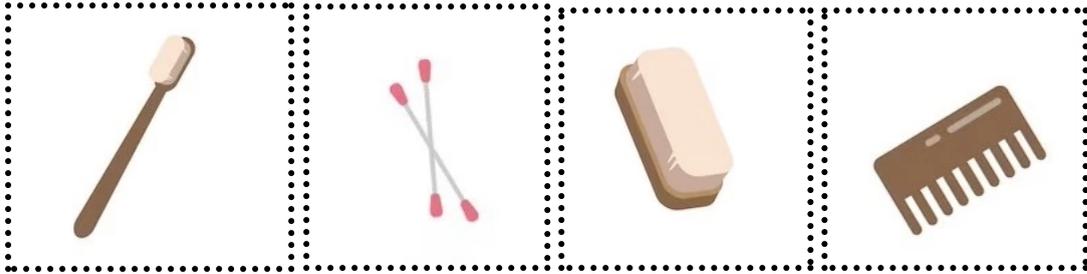
Примеры утверждений:

1. полотенцем вытирают лицо— хлоп,

2. по утрам не надо чистить зубы— топ,
3. сначала мы вытираем руки, а потом их моем— топ,
4. зубную пасту есть вредно— хлоп,
5. расческа помогает избавиться от микробов— топ,
6. шампунем моют голову— хлоп,
7. мочалкой моют тело— хлоп.

Чтобы подробно рассказать детям о правилах гигиены и познакомить с основными действиями, можно выделить на это полноценный урок или пять минут в перерыве между занятиями. Главное в формировании привычки— регулярность. Именно поэтому достаточно проводить по одной игре 2–3 раза в неделю. А разминки в стиле игры «Топ-хлоп» можно устраивать чаще. Этот способ поможет детям расслабиться и вспомнить всё то, что они узнали из других игр.

Приложение 1. Предметы личной гигиены



Ⅴ Методические рекомендации для учителя.

Дорогой учитель! Именно от учителя зависит решение задач о расширении знаний в области культуры личной гигиены и основ репродуктивного здоровья младших школьников, как важнейшего жизненного приоритета.

В наше время существует множество бактерий, вирусов и микробов. Не соблюдая правил личной гигиены, школьник может стать причиной отравления, эпидемии, потому что заражает контактирующих с ним учеников. Чтобы этого не было, нужно подкреплять знания, давая различную информацию в форме видео, стихотворений, а после обсуждать.

Помимо гигиены ребенок должен усваивать знания о репродуктивном здоровье. Сюда входят знания о ролях девочки, что в будущем она будет девушкой, женщиной, о роли мальчика, как будущего мужчины и их взаимоотношениях.

В переходный период характерно усиление независимости детей от взрослых; негативизм - стремление противостоять не поддаваться любым влияниям родителей/учителей. Поэтому материал о личной гигиене и репродуктивном здоровье необходимо вводить школьникам, как дополнительный материал для усовершенствований своих когнитивных, эмоциональных и поведенческих факторов.

В данном разделе собрано:

1. Дополнительный материал к учебнику Канакина В.П., Горецкий В.Г. Окружающий мир УМК Школа России о гигиене тела ребенка.

2. Внеурочные занятия для учеников 10-11 лет на темы формирования культуры личной гигиены и основ репродуктивного здоровья (раздельные / совместные).

1. Дополнительный материал к учебнику Канакина В.П., Горецкий В.Г. Окружающий мир УМК Школа России о гигиене тела ребенка.

Учебник УМК Школа России	Что должен добавить учитель
<p>1 класс , 1 часть</p>  <p>КАК ЖИВЁТ СЕМЬЯ?</p> <p>Узнаем, что такое семья. Научимся называть по именам, отчествам, фамилиям членов своей семьи, рассказывать о жизни семьи.</p> <p>Знакомьтесь: это семья первоклассницы Даша. А это семья первоклассника Алёши. Обе семьи очень дружные.</p> <p>В любой семье происходит немало интересных событий. Происходят они и в семьях Даша и Алёши. Расскажите о них по рисункам.</p> <p>Сестра Даша, Брат, Сергей Викторович Папа, Мама</p> <p>Иван Александрович, Вера Борисовна, Татьяна Ивановна</p> <p>Подумайте, что такое семья. Что объединяет всех членов семьи?</p> <p>Назовите по именам (отчествам, фамилиям) членов своей семьи. Расскажите об интересных событиях в жизни вашей семьи.</p> <p>Семья — это самые близкие люди. Членов семьи объединяют любовь и уважение друг к другу, взаимная забота и помощь, совместные труд и отдых.</p> <p>1. Что такое семья? 2. Как относятся друг к другу члены семьи? 3. Какие интересные события происходят в жизни семьи?</p>	<p>1. Роль мужчины (отца) в семье (добытчик, защитник...)</p> <p>2. Роль женщины (мамы) в семье (хранительница очага...)</p> <p>- Отношения между мужчиной и женщиной</p> <p>Английский педагог Д. Локк предложил свою программу воспитания мальчика – будущего джентльмена, отмечая, что воспитание девочек требует иного подхода и методов.</p> <p>В трудах выдающегося французского мыслителя и педагога Ж. – Ж. Руссо. Психические различия мужчин и женщин он объяснял жизненным предназначением представителей мужского и женского пола. Жизненное назначение женщины, по мнению Руссо, состоит в том, чтобы быть хорошей матерью и женой. В мальчике важно воспитывать будущего гражданина.</p>
<p>1 класс 2 часть</p>  <p>ПОЧЕМУ НУЖНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ И МЫТЬ РУКИ?</p> <p>Научимся правильно чистить зубы и мыть руки.</p> <p>Вспомните, когда и как вы чистите зубы, моете руки. Подумайте, почему это нужно делать. Проверьте себя с. 90.</p> <p>Рассмотрите фотографии. Какие из этих предметов нужны для чистки зубов, мытья рук?</p> <p>По рисункам расскажите, в каких случаях нужно мыть руки.</p>	<p>- Просмотр мультфильма Мойдодыр</p>  <p>- Сделать памятку Правила личной гигиены</p>

56

Практическая работа. Рассмотрите рисунок-схему. Определите, как правильно чистить зубы. Повторите движения зубной щётки. Проверьте друг друга. Покажите друг другу, как правильно мыть руки и вытирать их.

Запомните! Зубная щётка и полотенце у каждого человека должны быть собственные

Чистить зубы и мыть руки нужно потому, что это необходимо для здоровья. Чистить зубы нужно два раза в день — утром и вечером. Мыть руки нужно перед едой, после посещения туалета, после игры с животными и в других случаях, когда руки пачкаются.

1. Почему нужно чистить зубы? 2. Почему нужно мыть руки? 3. Как правильно чистить зубы? 4. В каких случаях нужно мыть руки?

57

 ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ	 ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ	 СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ	 ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ
 ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМИ ПЛАТКАМИ ПРИ КАШЛИ И КАШЛЕ	 ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ	 МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА	 ПОДСТРИГАЙ НОГТИ
 МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ	 МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ	 РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ	 УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ

- Вспомнить о гигиене в обществе.

- Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения, например, назначить санитаров для систематической проверки у сверстников состояния ногтей, рук, одежды, содержания личных вещей в шкафу. Навыки и детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

2 класс 2 часть

Если хочешь быть здоров

Узнаем, что необходимо для сохранения здоровья. Научимся правильно строить режим дня.

1. Вспомни, почему нужно чистить зубы и мыть руки. 2. Почему нужно есть много овощей и фруктов? 3. Зачем мы спим ночью?

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня — это распорядок, в котором правильно сочетаются учёба, игры, отдых и другие занятия.

● Рассмотрите рисунки. Что пропущено в режиме дня Серёжи? Расскажи о своём режиме дня.

8

- Просмотр мультфильма Федорино горе



- Просмотр мультфильма Ваше здоровье



- Составить рассказ Для чего нужно соблюдать личную гигиену школьнику.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Чтобы быть здоровым, нужно питаться разнообразно. Люди получают пищу благодаря растениям и животным.

1. Рассмотрите фотографии и назовите продукты: а) растительного происхождения; б) животного происхождения. Проверьте себя на «Страничках для самопроверки».
2. Приведите другие примеры продуктов растительного и животного происхождения.



9

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Закончи правила:

1. Чистить зубы надо два раза в день: ...
2. Перед едой нужно обязательно...
3. Во время еды нельзя...
4. Никогда не ешь мыльце...
5. Свет при письме должен падать...

Рассмотри фотографии. Расскажи о назначении каждого из этих предметов. Какими ещё предметами гигиены ты пользуешься?



Какие из этих предметов у каждого человека должны быть личные, а какими могут пользоваться все члены семьи?

Выполни задание в рабочей тетради.

10

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ



Здоровые зубы украшают лицо человека, помогают правильной, красивой речи.

Чистить зубы надо два раза в день: утром и перед сном. После еды нужно полоскать рот тёплой водой. Некоторые ребята, почистив зубы на ночь, съедают потом что-нибудь сладкое. Это очень вредно для зубов!

Наружную сторону зубов надо чистить движениями сверху вниз. Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны. Жевательную поверхность зубов лучше чистить круговыми движениями. Чтобы хорошо почистить зубы, требуется не меньше трёх минут.

Пользуйся только своей зубной щёткой. Следи, чтобы она всегда была чистой.

Какие из этих правил ты выполняешь? Какие правила оказались для тебя новыми?

Если хочешь быть здоров, соблюдай режим дня, питайся разнообразной пищей, выполняй правила личной гигиены, ухаживай за зубами.

1. Каким должен быть режим дня?
2. Как нужно питаться?
3. Перечисли основные правила личной гигиены.
4. Как ухаживать за зубами?

11

- Просмотр мультсериала Смешарики. Алфавит здоровья - Правила питания.



- Просмотр мультфильма Что такое здоровое питание.



- Определенное внимание следует уделить воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, связанных с едой. Напоминайте ребенку, что за столом сидят прямо, не горбясь, не наклоняясь в одну сторону. Пищу берут ложкой или вилкой, понемногу. Необходимо добиваться того, чтобы дошкольники выполняли все гигиенические нормы и правила с чувством удовлетворения от самого процесса или от его результатов. В доступной форме следует разъяснять детям значение этих навыков и привычек для укрепления здоровья.

- Обсуждение мультсериала Белка и Стрелка. Вопрос чистоты.



- Мультсериал Царевна Гигиена



- Разработка памятки **Опасные незнакомцы**
- Просмотр и обсуждение видео **Осторожно! Незнакомец!**



- Просмотр мультфильма **Осторожно! Незнакомец!** Правила безопасности для несовершеннолетних.



- Просмотр мультфильма **Осторожно! Незнакомец!** Правила безопасности для несовершеннолетних. Часть 2.



2. Внеурочные занятия для учеников 10-11 лет на темы формирования культуры личной гигиены и основ репродуктивного здоровья (раздельные / совместные).

Данная внеурочная программа будет применяться с разрешения родителей обучающихся и администрации школы.

Привлечение школьного врача, школьного психолога.

Внеурочные занятия строились на основании исследований Л.В. Ковинько. Он определяет перечень знаний, умений и навыков, которые должно формировать учреждение образования и которыми должны овладевать дети и подростки по ходу своего развития в целях сохранения .
(я беру 4-5 класс)

Занятие №1. Культура и гигиена тела. (совместное занятие)

Гигиеническая культура - уход за телом - мытье, чистка зубов, содержание в чистоте волос, ногтей, забота о чистоте одежды, обуви, рабочего места, домашнего пространства.

Занятие №2. Влияние личной гигиены на репродуктивное здоровье (совместное)

Что такое репродуктивное здоровье, для чего нужно его сохранять; какие опасности нас поджидают, если мы не будем за ним следить.

Вводим само понятие Р.З. - состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней касающихся репродуктивной системы, ее функций и ее процессов [ВОЗ]

Занятие №3. Особенности развития девочки и мальчика (вторичные половые признаки). (По отдельности девочки/мальчики)

Пригласить школьного медика с лекцией. Рассказать о переходном периоде.

Добавить в продукт - обсуждение с родителями «рамки» лекционного материала _____

Занятие №4. Начальные понятия о половых ролях мальчика, юноши, мужчины и девочки, девушки, женщины

Занятие №5. Правила безопасности ребенка с незнакомцами.
(совместное занятие)

**БЛАГОДАря ПРОСТЫМ ПРАВИЛАМ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ
ВЫ СМОЖЕТЕ ОБЪЯСНИТЬ СВОИМ ДЕТАМ:**

- 1** Что другие люди не должны пытаться касаться ребенка в тех местах тела, которые обычно закрыты нижним бельем, и сами дети не должны касаться других в этих местах.
- 2** Что такие места нельзя показывать или смотреть на них, если их показывает кто-то другой. Даже если ребенка попросят.
- 3** Как реагировать ребенку, если такие прикосновения или демонстрация/просьбы о демонстрации все же произошли.
- 4** К кому обращаться за помощью.

III Методическая рекомендация для родителей.

Дорогой учитель! Важное место в сохранении репродуктивного здоровья занимают родители. Именно близкие люди имеют наибольшее влияние на своего ребенка и то воспитание, которое дается человеку в семье в большинстве своем повлияет на модель его полового поведения в будущем.

«Методическая рекомендация для родителей» - это возможность благоприятно влиять на сохранение репродуктивного здоровья обучающихся. Именно от родителей зависит, насколько верна будет донесена информация до ребенка о его здоровье. Взрослым не нужно делать секрета, не лгать, отвечать только на поставленные вопросы, не забегать вперед, прививать взаимное уважение между мальчиком и девочкой.

Но и в данном случае есть нюансы - не все родители достаточно образованы, чтобы отвечать на вопросы ребенка и не все родители готовы просвещать своего сына, дочь на темы полового воспитания. Взрослый должен понимать для чего ему разговаривать о репродуктивном здоровье ребенка, родитель должен понимать всю ответственность и вести серьезную психологическую подготовку своего ребенка к началу половой жизни.

Для этого мы подготовили следующие разделы:

1. Данные по России и Красноярскому краю о ранних половых связях.

2. *Видеофрагменты о репродуктивном здоровье подростков; гигиене мальчиков и девочек; ранних беременностях, причинах и последствиях.*

3. *Книги по половому воспитанию подростков, которые можно будет передать для чтения своему ребенку.*

4. *Домашние задания на летние каникулы для работы родителей со своими детьми.*

1. Данные по России и Красноярскому краю о ранних половых связях.

Привлечение специалистов : школьного психолога и медика.

Данные по Росстату:

- В 2018 году четыре девочки стали мамами в 12 лет, тринадцатилетние россиянки произвели на свет 34 ребенка, четырнадцатилетние — 190, пятнадцатилетние девочки родили 919 младенцев, шестнадцатилетние — 2925 малышей.

Ведомство особо отмечает, что пять семнадцатилетних девушек родили уже по пятому ребенку. 22 рожали во второй раз. Для 165 шестнадцатилетних мам это были вторые по счёту дети, для 9 — третьи, для двоих — четвертыми. 15-летние в 2018 году родили 22 вторых детей. У четырёх четырнадцатилетних это уже второй ребенок.

- Более 10 тысяч девушек в возрасте от 12 до 18 лет в России в 2019 году родили первого ребенка.

«Научный прогресс, проникновение интернета во все сферы жизни пока не отменяет ранних беременностей и деторождений, особенно сверхранних. В 2019 году 3 девочки (именно девочки) 12 лет и 24 девочки 13 лет родили первого ребенка; одна 14-летняя родила уже второго, а 15-летняя – третьего ребенка», - пояснили статистику специалисты.

- В 2021 году, по данным Росстата, у девочек младше 18 лет родилось 11 тысяч детей. 37 из них — у девочек 12–13 лет. Среди девочек 14–15 лет таких случаев уже сотни, в 16–17 лет — тысячи.

- Матерям подросткового возраста (10–19 лет) по сравнению с женщинами 20–24 лет угрожает повышенный риск эклампсии, послеродового эндометрита и системных инфекций, а их дети чаще имеют низкую массу тела при рождении, рождаются недоношенными и страдают тяжелыми неонатальными заболеваниями.

По данным ВОЗ:

- Каждый год становятся матерями порядка 16 миллионов девушек в возрасте от 15 до 19 лет и 2 миллиона младше 15 лет (2012г.).

- Данные за 2019 г. свидетельствуют о том, что 55% случаев нежелательной беременности среди девочек-подростков в возрасте 15–19 лет заканчиваются абортom

- На начало 2020 года, в развивающихся странах ежегодно рожают 12 миллионов девочек в возрасте 15-19 лет и не менее 777 тысяч девочек до 15 лет.

Данные по Красноярскому краю:

- В структуре гинекологической заболеваемости у детей в возрасте от 15 до 17 лет ведущее место занимает расстройство менструации. В группе девочек в возрасте от 0 до 14 лет заболеваемость расстройством менструации составило 7,7 на 1000 девочек соответствующего возраста, в возрастной группе девочек от 15 до 17 лет - 26,0 на 1000 девочек соответствующего возраста.

- Воспалительные заболевания у девочек в возрасте от 0 до 14 лет составляет 8,9 на 1000 детей, в возрасте от 15 до 17 лет - 27,8 на 1000 детей соответствующего возраста

- Частота выявления заболеваний мужских половых органов составила 8,6 случаев на 1000 мальчиков в возрасте от 0 до 17 лет, впервые выявленные заболевания составили 27,8 %.

- К неблагоприятным факторам, влияющим на репродуктивное здоровье населения, относится прерывание беременности у девочек в возрасте от 15 до 17 лет. Число детей, обратившихся с нежеланной беременностью в возрасте от 0 до 14 лет, составило 4 человека, в возрасте от 15 до 17 лет - 185 человек.

- Высокий уровень заболеваемости органов репродуктивной сферы у детей усугубляет проблему снижения фертильности и ведет к последующему бесплодному браку. Заболеваемость бесплодием в Красноярском крае в 2020 году составила 2,9 случаев на 1000 населения.

2. Видеофрагменты о репродуктивном здоровье подростков; гигиене мальчиков и девочек; ранних беременностях, причинах и последствиях.

Рождаемость среди подростков начала снижаться в России в 90-е годы в связи с «контрацептивной революцией», которая в западных странах стартовала еще в 60–70-х. Также на снижение подростковых беременностей повлиял доступ к интернету и смартфонам в 2010-х годах, рассказал демограф Алексей Ракша.

Тем не менее несовершеннолетним по-прежнему не хватает информации о сексуальной безопасности и здоровье.

«О становлении и охране
репродуктивной функции
девочек»



«Ранняя беременность - угроза здоровью»



«Репродуктивное здоровье детей и подростков - от подгузника до контрацепции»



«Это нужно знать каждому родителю. Неочевидные вещи о здоровье ваших детей»



«Что таит в себе ранняя беременность»



«Гигиена мальчиков. Школа доктора Комаровского.»



«Ранняя беременность. Причины. Последствия.»



3. Книги по половому воспитанию подростков, которые можно будет передать для чтения своему ребенку.

"Без секретов. Как бережно и уверенно говорить с детьми о теле, отношениях и безопасности". Автор - Анна Левинская.

не



Обсуждать интимные темы с детьми сложно. И, тем менее, нужно. Вам будет проще это сделать с помощью книги «Без секретов», написанной Анной Левинской, педагогом и многодетной мамой.

Займитесь просвещением ребенка сами и не ждите, когда за вас это сделает Интернет или его сверстники. Не думайте о том, что будете обсуждать с ним что-то грязное или постыдное. Вы будете разговаривать о вполне естественных вещах, информация о которых может помочь обезопасить ваших сына или дочку и уберечь от их фатальных ошибок.

«Мое тело меняется: все, что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители». Автор - Джерри Бейли.

Поднимаются темы, о которых родителям может быть неловко говорить с взрослеющими детьми: от менструаций и



поллюций до подростковой мастурбации. Обо всем этом рассказано спокойным тоном, максимально понятно и грамотно с медицинской точки зрения.

Сексуальное просвещение – важная тема во взаимоотношениях детей и взрослых. Очень важно, чтобы общение на эту тему было комфортным и полезным. Часто взрослому не хватает информации для ответа на вопрос ребенка, а иногда и просто слов. В таких случаях на помощь приходят книги. Вот такие, как эта.

«Как устроены девочки. Об изменениях фигуры, внешности, перепадах настроения, а также о гигиене и питании.» Автор - Соня Рене Тейлор.



Ты уже почувствовала изменения в своем теле или знаешь, что они вот-вот произойдут? Уже сейчас или совсем скоро тебе предстоит пройти через незабываемое время перемен – половое созревание. Возможно, у тебя уже есть вопросы, сомнения или переживания? Эта книга не зря попала к тебе в руки, в ней ты найдешь ответы на все свои вопросы и получишь полезные советы.

«Давай поговорим про ЭТО. О девочках, мальчиках, младенцах, семьях и теле». Автор - Роби Г. Харрис

Книга ответит на большинство вопросов ребенка и сведет к минимуму смущение родителей при разговоре с детьми. Цель этой книги - честно и доступно рассказать детям о том, насколько удивительны эти процессы на самом деле. И автору, маме и педагогу, Роби Г. Харрис, удалось вплести в увлекательные истории непростые научные сведения о теле человека.



«Об этом не рано. Половое воспитание детей от 0 до 6 лет.» Авторы -
К. Раздвогина, О. Карасева.



В этой книге вы найдете немало ответов, в том числе, и на свои вопросы, в частности:

- об анатомии половых органов,
- о правильной гигиене,
- о физиологических этапах развития девочек и

мальчиков,

- о психологических особенностях детей от 0 до 6 лет.

Задача авторов данной книги - систематизировать ваши знания, развеять страхи и тревоги (если они есть, ведь это нормально), помочь донести до ребенка актуальную и важную информацию.

4. Домашние задания для родителей и их детей.

1. Чистые руки:

- показать, как правильно мыть руки;
- доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

2. Здоровые зубы:

- показать на рисунке последовательность чистки зубов;
- почистить зубы щеткой и пастой;
- доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);
- составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

3. Красивые ногти:

- показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;
- правильно подстричь ногти на руках;
- порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

4. Внешний вид:

– выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;

– показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;

– доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

5. Правила нижнего белья.

БЛАГОДАРЯ ПРОСТЫМ ПРАВИЛАМ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ ВЫ СМОЖЕТЕ ОБЪЯСНИТЬ СВОИМ ДЕТЯМ:

- 1** Что другие люди не должны пытаться касаться ребенка в тех местах тела, которые обычно закрыты нижним бельем, и сами дети не должны касаться других в этих местах.
- 2** Что такие места нельзя показывать или смотреть на них, если их показывает кто-то другой. Даже если ребенка попросят.
- 3** Как реагировать ребенку, если такие прикосновения или демонстрация/просьбы о демонстрации все же произошли.
- 4** К кому обращаться за помощью.

IV Приложения

Дорогой учитель! С помощью «Дневника личной гигиены» и «Календаря проверки гигиены в классе» обучающимся будет легче контролировать процесс соблюдения личной гигиеной самостоятельно.

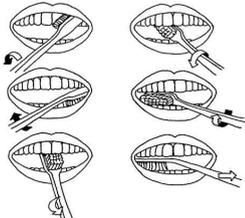
Все мы знаем, что личная гигиена является важнейшим элементом формирования здоровья каждого человека и общества в целом. Без соблюдения простых правил поведения в нашей повседневной жизни и деятельности невозможно сохранить свое здоровье, продлить и улучшить качество жизни, а также предупредить появление многих различных заболеваний.

Поступая в школу, дети впервые остаются без родительского присмотра, и ответственность за их дальнейшее обучение ложится на преподавательский состав, соблюдение правил гигиены – не исключение.

В школах вирусные инфекции передаются от ребенка к ребенку очень быстро, поэтому соблюдение гигиенических правил становится ответственностью как каждого ребенка и родителя, так и учителя, которому необходимо обеспечивать комфортную и безопасную среду для всех учащихся.

Более того, новые знакомства, взаимодействие с одноклассниками, прием пищи, гигиена при посещении уборных – еще неизвестные правила, о которых родители могли не рассказать. Часто родители могут полагать, что здоровье и гигиена ребенка в учебные часы становится ответственностью школы.

ДНЕВНИК ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Действия	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	*Примечания
Дата								
Чистка зубов*								
Умывание лица утром								
Расчесывание волос*								*Начинайте двигать расческой снизу-вверх, от кончиков к корням. Не тяните волосы, не выдирайте их.
Мою руки перед едой/ до и после туалета*								
Принимаю ванну* / душ с мылом* / мочалкой*								*Ополоснись после ванны *Мочалка 1-2 раза в неделю *Мыло 1-2 раза в неделю
Смена нательного белья*								*Каждый день
Смена постельного белья*								*Раз в 7 дней
Чистка ушей*								*Один раз в 2 недели

КАЛЕНДАРЬ ПРОВЕРКИ ГИГИЕНЫ В КЛАССЕ

Дата	Чистота ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		П Н	Ногти																					
Одежда																								
Волосы																								
Портфель																								
Обувь																								
В Т	Ногти																							
	Одежда																							
	Волосы																							
	Портфель																							
	Обувь																							
С Р	Ногти																							
	Одежда																							
	Волосы																							
	Портфель																							
	Обувь																							
Ч Т	Ногти																							
	Одежда																							
	Волосы																							
	Портфель																							
	Обувь																							
П Т	Ногти																							
	Одежда																							
	Волосы																							
	Портфель																							
	Обувь																							

Список используемой литературы:

1. А.Левинская Без секретов. Как бережно и уверенно говорить с детьми о теле, отношениях и безопасности
2. Джерри Бейли. Мое тело меняется: все, что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители.
3. Соня Рене Тейлор Как устроены девочки. Об изменениях фигуры, внешности, перепадах настроения, а также о гигиене и питании
4. Роби Г. Харрис Давай поговорим про ЭТО. О девочках, мальчиках, младенцах, семьях и теле
5. К. Раздрогина, О. Карасева Об этом не рано. Половое воспитание детей от 0 до 6 лет.