

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ПАРАМОНОВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие навыков здорового образа жизни у обучающихся среднего
подросткового возраста

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы «Социальная
работа в системе социальных служб»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Научный руководитель

К. п.н., доцент Кунстман Е.П..

Дата защиты

Обучающийся

Парамонова С.В.

Оценка _____

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты навыков здорового образа жизни у подростков	6
1.1. Содержание и сущность понятия здорового образа жизни, навыки здорового образа жизни.	6
1.2 Характеристика психофизиологических особенностей у подростков. ...	10
Вывод по 1 главе.....	15
Глава 2. Эмпирическое исследование формирования интереса к здоровому образу жизни у подростков.....	16
2.1. Организация и методы исследования развития навыков здорового образа жизни у подростков.....	16
2.2. Разработка и реализация программы, направленной на развитие навыков здорового образа жизни у подростков.	28
Вывод по 2 главе.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования

Мир вступил в начало третьего тысячелетия, имея в запасе, как несомненное достижение науки, так и трагические неудачи (смертоносные войны, катаклизмы природных факторов, эпидемии от известных и неизвестных заболеваний, научные открытия атомов как смертоносного орудия и т.д.).

Здоровье подрастающего поколения определяется целым рядом факторов: генетических, социальных, культурных, экологических, медицинских и других - и является результатом взаимодействия человека с природой и его образом жизни. Ситуация затрудняется тем, что сами дети не всегда осознают важность здоровья, как необходимого условия жизни и зачастую пренебрегают нормами заботы о нем, что в свою очередь ведет к росту заболеваний, функциональных отклонений, психических расстройств.

Выбор темы выпускной квалификационной работы обусловлен ее актуальностью на сегодняшний день. Валеологическая деятельность социального педагога начинается с оценки состояния здоровья детей и подростков и выявления отношения к здоровью, как общечеловеческой ценности всех субъектов педагогического процесса. Только знания ребенка (подростка) помогут социальному педагогу принять решения в помощи подростку. Необходимо знать о его здоровье, его отношения в семье, в школе, среди сверстников.

Объект исследования: процесс развития навыков здорового образа жизни у подростков.

Предмет исследования: условия развития навыков здорового образа жизни у подростков.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и апробировать условия формирования навыков здорового образа жизни у подростков.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать содержание и сущность понятия навыков здорового образа жизни у подростков.
2. Описать условия развития навыков здорового образа жизни у подростков.
3. Определить уровень развития навыков здорового образа жизни у подростков.
4. Разработать и реализовать программу, направленную на формирование навыков здорового образа жизни у подростков.

Гипотеза исследования: процесс формирования здорового образа жизни среди детей будет эффективным при условии разработки и реализации комплексной программы, направленной на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, учитывающей основные особенности детей, уровень сформированности навыков здорового образа жизни.

Методы исследования:

- Теоретические: анализ различной литературы.
- Эмпирические: анкетирование, тестирование, интерпретация данных, итоговый математический анализ.
- Практическая значимость: программа, направленная на формирование навыков здорового образа жизни подростков в общеобразовательной школе, может применяться в школьных программах при профилактике вредных привычек и здорового образа жизни.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, списка используемых источников, заключения и приложений.

База исследований: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чулымская средняя школа имени Героя Советского Союза В.В. Пилипаса».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

1.1. Содержание и сущность понятия здорового образа жизни, навыки здорового образа жизни

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как: неблагоприятные социальные и экологические условия. Резко отрицательная экологическая обстановка в районах проживания и обучения детей и подростков, существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса.

В то же время с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее поколение страны оказывают неблагоприятное воздействие большое количество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

Здоровье подростков, с одной стороны, чувствительно к воздействиям, с другой достаточно пассивно по своей природе: разрыв между воздействием и результатом может быть значительным, достигая нескольких лет, и, вероятно, нам сегодня известны лишь начальные проявления неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков, а также всего населения России.

Поэтому важно на основе закономерностей формирования здоровья подрастающего поколения понимать фундаментальные законы его развития,

направлять действия общества на изменение неблагоприятных тенденций, пока жизненный потенциал населения страны не пострадал необратимо.

Здоровье детского населения представляет собой интегральный параметр, результирующий влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов, т.е. является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом.

Одним из важнейших показателей здоровья населения, в том числе детского, является заболеваемость. Заболеваемость +, — это объективное массовое явление возникновения и распространения патологии среди населения, является результатом взаимодействия настоящих и предшествующих поколений людей с окружающей средой, проявляющегося в различных формах в конкретных условиях существования. Для детского населения характерны закономерности формирования патологии, связанные с основными возрастными биологическими процессами и условиями жизни.

Основы здоровья - закладываются в наиболее ранние периоды жизни. Во время внутриутробного развития плода и первые годы жизни ребенка и во многом определяются здоровьем родителей, прежде всего, матери.

По данным официальной статистики, в последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. За последние пять лет заметно возросли показатели заболеваемости новообразованиями, болезнями эндокринной системы и расстройствами питания, обмена веществ, болезнями органов пищеварения.

Для определения возможности развития навыков к здоровому образу жизни у обучающихся среднего школьного возраста, в первую очередь необходимо узнать, что в себя включают, такие понятия как: «здоровье» и здоровый образ жизни.

В понятие «здоровый образ жизни» заложена связь между здоровьем человека и образом его жизни. Здоровый образ жизни предполагает деятельность индивида по сохранению и улучшению как собственного здоровья, так и здоровья общества.

Гиппократ задумывался над этим феноменом и считал его некой гармонией, достижение которой было возможно соблюдением ряда профилактических мероприятий.

Б.Н. Чумаков определяет здоровый образ жизни как активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья [33].

Исследователь говорил, что эта деятельность формируется целенаправленно самим человеком в течение жизни, и она не должна зависеть от внешних условий. Г.И. Царегородцев и И.А. Гундаров определяют ЗОЖ как обеспечение человека в процессе его жизнедеятельности рациональным режимом труда и отдыха, соблюдением гигиенических правил, а также питанием, жильем, медицинским обслуживанием, то есть условиями, способствующими его максимальному функционированию в обществе и направленными на достижение им долголетия.

А.Н. Гаврильчук рассматривал ЗОЖ как индивидуальную систему поведения и привычек отдельного человека, при помощи которой он может обеспечить себе должный уровень жизнедеятельности и долгую жизнь.

В основе здорового образа жизни лежат биологические (потребности человека в пище, тепле, двигательной активности) и социальные (нравственность, воля, самоограничение) принципы [4].

В.П. Лукьяненко определил здоровый образ жизни как процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности» [22]. Н.Б. Коростелев, исследуя проблему здорового образа жизни, говорил о нем как о способе жизнедеятельности человека, позволяющем ему сохранить и улучшить свое здоровье, полноценно трудиться, избавиться от болезней, обрести бодрость и силу, что позволит индивиду познать радость бытия [15].

Л.В. Мардахаев говорил о проблеме формирования навыков здорового образа жизни. «По мнению исследователя, формирование навыков здорового образа жизни – это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида

различных новых для него форм поведения; полезных для здоровья; изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек; овладение знаниями, на основе которых можно грамотно безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными» [24].

Э.Н. Вайнер считал, что в определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора – генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. С этих позиций здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» [1].

Я.А. Коменский рассматривает развитие здоровья как процесс учения и сам процесс учения, который должен развивать личность, обучая её, дополнялись вопросами формирования здоровья через поведение берегающее здоровье.

Л.В. Мардахаев определяя содержание и сущность понятия «здоровый образ жизни» отмечает, что это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения:

- Полезных для здоровья;
- Изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек;
- Овладение знаниями, на основе которых можно грамотно безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными.

Таким образом, здоровый образ жизни в нашем понимании - это потребность человека заниматься полезной для здоровья деятельностью, связанной с отказом от вредных привычек, владением знаниями, на основе которых, можно с пользой вести здоровый образ жизни и испытывать от этого удовольствие.

Формирование интереса к здоровому образу жизни является важной педагогической задачей для развития других сторон жизнедеятельности школьника, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

1.2 Характеристика психофизиологических особенностей подростков.

Подростковый возраст (11–14 лет) считают трудным и критическим. Это связано с тем, что в сравнительно короткий срок, часто неожиданно для родителей, происходит коренная ломка прежних особенностей, интересов и отношений ребенка.

Происходящие изменения нередко сопровождаются не только трудностями в воспитании подростка: он не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, замкнутость), но и появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей различного порядка.

Что необходимо учитывать родителям при воспитании подростка, чтобы взросление их ребенка прошло без осложнений?

Главное новообразование подросткового возраста – чувство взрослости, когда у подростка возникает представление, что он уже не ребенок. Действенная сторона этого представления проявляется в стремлении быть и считаться взрослым.

Источники этого чувства как биологические (половое созревание), так и социальные (когда в отношениях с взрослыми подросток объективно отрицает положение себя, как ребенка).

Возникновение у подростка представления о себе как о человеке, уже перешагнувшем границы детства, определяет его переориентацию с одних норм и ценностей на другие – с детских на взрослые. Равнение подростка на взрослых проявляется в стремлении походить на них внешне, приобщиться к некоторым сторонам их жизни и деятельности, приобрести их качества и умения, права и

привилегии, причем, прежде всего те, в которых наиболее ярко проявляется отличие взрослых и их преимущества по сравнению с детьми.

Претензии подростка на новые права, прежде всего, распространяются на всю сферу отношений с взрослыми. Подросток начинает сопротивляться требованиям, которые раньше охотно выполнял. Он обижается и протестует, когда ограничивают его самостоятельность, опекают, направляют, контролируют, требуют послушания, наказывают, не считаются с его интересами, мнениями и т.п. У подростка появляется обостренное чувство собственного достоинства, он осознает себя человеком, которого нельзя подавлять, лишать права на самостоятельность. Существующий в детстве тип отношений с взрослыми становится для него неприемлемым, не соответствующим его представлению об уровне собственной взрослости.

Права взрослых он ограничивает, а свои расширяет и претендует на уважение его личности, на доверие и расширение самостоятельности, то есть на равноправие с взрослыми, и старается добиться признания этого родителями.

Если взрослый не изменяет отношения к подростку, то подросток сам становится инициатором перехода к новому типу отношений. Сопротивление взрослого вызывает у подростка ответное сопротивление в виде различных форм непослушания и протеста. При сохранении такой ситуации ломка прежних отношений может затянуться на весь подростковый период и иметь форму хронического конфликта. Конфликт может продолжаться до тех пор, пока взрослый не изменит отношения к подростку.

Конфликтные отношения способствуют эмансипации подростка и развитию приспособительных форм поведения. Появляется отчужденность, убеждение в несправедливости взрослого, которое питается представлением о том, что взрослый его не понимает и понять не может. На этой основе может возникнуть уже сознательное неприятие требований, оценок, взглядов взрослого, и он вообще может потерять возможность влиять на подростка в ответственный период становления моральных и социальных установок личности. Чем больше подросток недоволен родителями, окружающими его взрослыми, тем сильнее ему нужны

друзья, тем сильнее их влияние на него. Привлекательными для подростка могут стать внешние проявления взрослости, как наиболее легко достигаемые (курение, употребление спиртного, приемы кокетства, специфический лексикон и другие). Благополучная форма перехода к новому типу отношений с подростком возможна, если взрослый сам проявляет инициативу и перестраивает свои отношения. Расширение прав и обязанностей подростка необходимо, как этап развития социальной взрослости. Только при таких условиях подросток может научиться «по-взрослому действовать, думать, общаться с людьми».

Трудности в общении взрослого и подростка могут отсутствовать, если отношения между ними строятся по определенному типу отношений взрослых – дружеских – или имеют форму содержательного сотрудничества с характерными для них нормами взаимного уважения, помощи и доверия. Необходимо найти такую степень самостоятельности, которая соответствовала бы возможностям подростка и позволяла взрослому влиять на него.

Анатомо-физиологическая перестройка организма подростка

- Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть своим телом (общая неловкость, размашистость движений, угловатость). У девочек выражено меньше.

- Мышцы неспособны длительным напряжениям (утомляются быстрее, чем у взрослого).

- Отставание роста кровеносных сосудов от роста сердца (возможны сердцебиения, головные боли, утомляемость, повышение кровяного давления).

- Перестройка нервной системы (часто неуравновешенность, раздражительность, взрывчатость, периодическая вялость, апатия).

- Половое созревание и сдвиги в физическом развитии являются для ребенка источником чувства взрослости. А также стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Нормой для подростков обоего пола является пробуждение первых романтических чувств. Отрицательное влияние в этом возрасте могут оказывать чтение не соответствующей возрасту литературы, знакомство с фильмами, предназначенными для взрослых. Все это, а

также разговоры с товарищами о разных проблемах любви и пола провоцируют развитие повышенного интереса к интимной стороне человеческих отношений и ранней сексуальности.

- Умственное или физическое переутомление, аффекты, сильные переживания (страх, гнев, оскорбления) могут стать причиной эндокринных нарушений и функциональных расстройств нервной системы.

- Лобные доли мозга, отвечающие за контроль, развиты еще недостаточно. Свойственное подростку чувство неуязвимости и неспособность предвидеть последствия своих поступков может приводить к неосторожному, рискованному поведению.

Психологические особенности подростка

Общение со сверстниками, стремление завоевать свое место в коллективе, быть признанным становится для подростка ведущим мотивом деятельности и поведения, так что на второй план могут отодвигаться и общение с взрослыми, и даже учение. Поведение в школе строится с учетом мнения одноклассников, которое имеет большее значение, чем мнение родителей и учителей. Подросток строит отношения с ровесниками без вмешательства взрослых. Существуют и особые «подростковые установки», которые легко меняются у ребенка при смене коллектива. Повышается социальная активность ребенка, общительность, интерес к другим людям.

У подростка очень ярко проявляется, с одной стороны стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками, желание жить коллективной жизнью, иметь близких друзей, с другой – не менее сильное желание быть принятым, признанным, уважаемым товарищами. Это становится важнейшей потребностью. Неблагополучие в отношениях с одноклассниками, отсутствие близких товарищей, друга или разрушение дружбы порождает тяжелые переживания, расцениваются как личная драма. Самая неприятная для подростка ситуация – это осуждение коллектива, а самое тяжелое наказание – открытый или негласный бойкот, нежелание общаться. Переживание одиночества тяжело и невыносимо для

подростка. Неблагополучие в отношениях с одноклассниками толкает его на поиск друзей за пределами школы.

Проявляется рост «духа независимости» (свобода от внешнего контроля) в семье и в школе и, к сожалению, восприимчивость к вредным влияниям.

Стремление подростка привлечь к себе внимание товарищей, заинтересовать их, вызвать симпатию может проявляться по-разному: это могут быть демонстрация собственных качеств, как прямым способом, так и путем нарушения требований взрослых, паясничанье, кривляние. Среди мотивов нарушения подростками правил общественного поведения наибольший процент составляют мотивы, связанные с неудовлетворенностью занимаемых среди сверстников положением.

Для детей данного возраста характерно снижение мотивации обучения (прежние мотивы – перестают работать, а новые – учеба ради будущего еще не работают). Родителям необходимо показывать значимость для них успехов ребенка, выражать уверенность в его силах. Подростку становится интересно многое выходящее за рамки школы. Интересы сменяются – от возвышенных до опасных. И если увлечение позитивно – его надо поддерживать.

Вывод по главе 1

Таким образом, в первой главе дипломной работы мы рассмотрели теоретические аспекты навыков здорового образа жизни у подростков, а именно дали понятие здорового образа жизни - это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

Отсюда следует, что понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Можно сделать вывод, что подростковый возраст охватывает период жизни человека от 11 до 18 лет и является промежуточным, между периодом перехода из детства во взрослый мир. Это один из самых трудных кризисных периодов в жизни человека, сопровождающийся как физиологической и физической, так и психологической перестройкой организма.

Следовательно, именно в этом возрасте дети подвержены вредным привычкам, и поэтому необходимо прививать и развивать здоровый образ жизни.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования развития навыков здорового образа жизни у подростков

Для проведения анализа сформированности здорового образа жизни у обучающихся среднего подросткового возраста были использованы следующие методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

На этапе констатирующего эксперимента фиксируется некоторый показатель знаний о здоровом образе жизни, которые сложились в обычных условиях обучения и воспитания.

Целью констатирующего эксперимента являлась выявление знаний подростков о факторах, влияющих на здоровый образ жизни и самооценка уровня их здоровья.

Опытно - практическая работа проводилась на базе МБОУ Чулымская СШ им. Героя Советского Союза В.В. Пилипаса 662342, Российская Федерация, Красноярский край, Балахтинский район, п. Чистое Поле, ул. Пришкольная, 19. В исследовании принимали участие 15 детей, из них 9 девочек и 6 мальчиков.

Работа проводилась с октября 2021 по апрель 2022 года включительно. Анализ литературы по теме исследования дал возможность нам остановиться на следующем понятии о здоровом образе жизни: здоровый образ жизни — это потребность человека заниматься полезной для здоровья деятельностью, связанной с отказом от вредных привычек, владение знаниями, на основе, которых можно с пользой вести здоровый образ жизни и испытывать от этого удовольствие.

В данном понятии мы выделяем следующие компоненты, критерии, уровни их сформированности, а также методы их исследования (таблица 1):

Таблица 1– Компоненты, критерии, уровни сформированности навыков здорового образа жизни у школьников среднего подросткового возраста, методики исследования их.

Компоненты	Критерии	Уровни			Методы исследования
		Высокий	Средний	Низкий	
Когнитивный	Знание правил гигиены и пользование средствами гигиены; Знание правил и организации режима питания; Правил оказания первой помощи; Правил распорядка дня; Знание пользы для себя ведения здорового образа жизни	Школьник среднего подросткового возраста осведомлен о правилах пользования средствами гигиены; Правилах организации и режима питания; Правилах оказания первой помощи; Распорядка дня; Пользе для себя ведения здорового образа жизни	Школьник среднего подросткового возраста осведомлен не в полной мере о правилах пользования средствами гигиены; Правилах организации режима питания; Правилах оказания первой помощи; Распорядка дня; Пользе для себя ведения здорового образа жизни	Школьник среднего подросткового возраста не знает о правилах пользования средствами гигиены; Правилах организации режима питания; Правилах оказания первой помощи; Распорядка дня; Пользе для себя ведения здорового образа жизни	Методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» (Наталья Литвиненко)
Мотивационно-потребностный	Понимание ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни	У школьника среднего подросткового возраста есть понимание ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни	У школьника среднего подросткового возраста средний уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни	У школьника среднего подросткового возраста нет стремления в понимании ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни	методика «Отношение учащихся к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Березовская Р.А.)

Деятельностный	Включение в различные практически е действия, направленные на заботу о своем здоровье, стремление быть здоровы	Активное посещение спортивных мероприятий; энергичное участие в выполнении ежедневных физкультминуток на уроках; соблюдение правил личной гигиены; соблюдение режим труда и отдыха	Посещение спортивных мероприятий, выполнение физкультминуток, соблюдение личной гигиены и режима труда и отдыха зависит от желания и мотивации младшего школьника	Посещение спортивных мероприятий, выполнение физкультминуток, соблюдение личной гигиены и режима труда и отдыха, в крайнем случае, и только если этого требует ситуация	методика «Самооценка уровня здоровья» (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.)
Эмоционально-волевой	Отношение к здоровью, здоровому образу жизни в эмоциональной сфере; способность получать наслаждение от своего здоровья и заботы о нем	Школьник среднего подросткового возраста способен наслаждаться своим здоровьем, получать эстетическое удовольствие от здорового организма; чутко реагировать на поступающие от организма сигналы	Забота о здоровье в меньшей степени затрагивает эмоциональную сферу младшего школьника, забота о здоровье происходит под давлением обстоятельств и является необходимой	Забота о здоровье просто необходимость, младший школьник «глух» к жизненным проявлениям своего организма, не видит эстетического аспекта здоровья. Находится под властью отрицательных общественных эмоциональных стереотипов.	методика «Самооценка уровня здоровья» (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.) адаптированная нами

Для проведения констатирующего этапа нами были отобраны три методики:

- методика «Самооценка уровня здоровья» (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.);
- методика «Отношение учащихся к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Березовская Р.А.);
- методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» (Наталия Литвиненко).

Методика «Самооценка уровня здоровья» (Приложение А).

Цель: определение самооценвающегося уровня здоровья у воспитанников.

Каждый обучающийся получил тестовый бланк с вопросами на предмет самооценки здорового образа жизни. Тест состоит из 8 вопросов и рассчитан на 15 минут. Задание выполняется следующим образом: обучающийся читает задание, смотрит варианты ответов и выбирает тот, который подходит ему больше остальных.

Ответы обучающихся на вопросы анализировались по баллам – за неправильный ответ обучающийся получает 0 баллов, за частично верный 1 балл, за верный ответ - 2 балла. Результаты анкетирования сведены в таблицу №1.

Таблица 2 – Анализ определения самооценки уровня здоровья у обучающихся среднего подросткового возраста.

№	Имя ребенка	Номер вопроса								Самооценка уровня здоровья
		1	2	3	4	5	6	7	Сумма	
		Баллы								
1	Ученик 1	1	2	2	2	1	2	2	13	высокая
2	Ученик 2	1	2	2	0	2	1	2	11	средняя
3	Ученик 3	2	1	2	2	1	1	1	11	средняя
4	Ученик 4	1	1	2	1	1	2	1	10	средняя
5	Ученик 5	2	0	2	1	2	0	2	11	средняя
6	Ученик 6	2	2	2	0	1	2	2	12	высокая
7	Ученик 7	2	2	2	2	1	1	1	13	высокая
8	Ученик 8	2	2	1	1	2	2	2	13	высокая
9	Ученик 9	1	1	2	2	1	0	1	9	низкая
10	Ученик 10	1	2	2	2	1	2	2	12	высокая
11	Ученик 11	1	0	1	1	2	1	1	8	низкая
12	Ученик 12	2	0	2	2	2	1	1	11	средняя
13	Ученик 13	1	2	1	0	2	2	1	10	средняя
14	Ученик 14	2	1	1	1	1	1	1	9	низкая

15	Ученик 15	1	2	2	2	2	1	1	13	высокая
----	-----------	---	---	---	---	---	---	---	----	---------

Проанализировав результаты исследования, можно сделать следующий вывод: в классе 6 обучающихся с высокой самооценкой уровня здоровья, 6 обучающихся со средней самооценкой и 3 обучающихся с низкой самооценкой здоровья. Отообразим полученные результаты на рисунке 1.

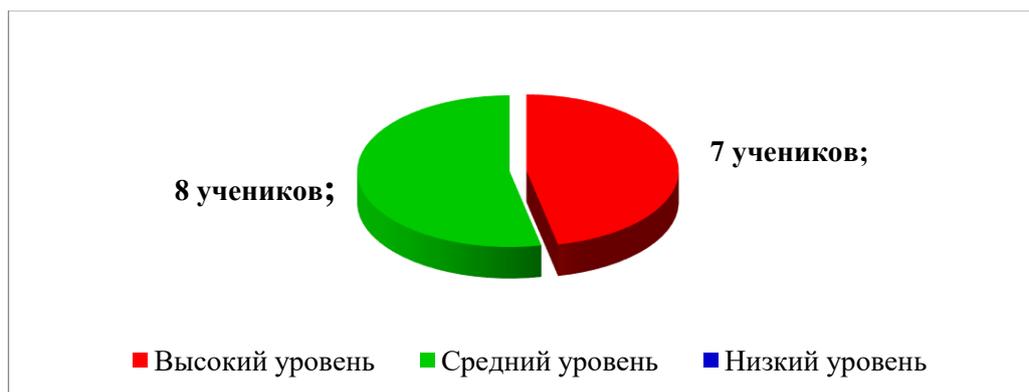


Рисунок 1 – Результаты анкетирования по самооценке уровня здоровья.

Вывод: в группе учеников, преобладают ученики, которые по методике «Самооценка уровня здоровья» имеют высокий балл за ответы.

Для подтверждения достоверности полученных данных мы использовали методику «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». (Приложение Б). [8]

Цель: определение отношения к ценности здоровья и здорового образа жизни подростков.

Учащимся раздаются бланки с вопросами и возможными вариантами ответов. Ученики выбирают ответы, которые считают правильными. За каждый правильный и не правильный ответ выставляются баллы по четырем шкалам. Время проведения 20 минут.

При обработке результатов учитывались отношение подростков к здоровому образу жизни.

За ответы выставлялись баллы, полученные баллы суммировались и по сумме баллов определялся уровень знаний по данным шкалам:

- знания правил пользования средствами личной гигиены;
- знаний о правилах организации режима питания;
- знаний о правилах гигиены;
- знаний о правилах оказания первой помощи.

В таблице представлены баллы, которые выставялись учащимся за выбранный ответ. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 -Анализ результатов исследования по методике «Отношение учащихся к ценности здоровья и здорового образа жизни».

№	Фамилия имя ребенка	№ ответа						Уровень знаний правил пользова ния средства ми гигиены	Уровень знаний о правила х организа ции режима питания	Уровень знаний о правила х гигиены	Уровень знаний о правила х оказания первой помощи	Общий уровень отношен ия к ценност и здоровья
		1	2	3	4	5	6					
		Баллы за ответ										
1	Ученик 1	6	4	4	6	0	0	Высокий	Средний	Низкий	Низкий	Средний
2	Ученик 2	8	4	4	8	4	4	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Средний
3	Ученик 3	8	4	4	8	4	0	Высокий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
4	Ученик 4	8	4	4	6	6	0	Высокий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
5	Ученик 5	6	4	4	8	4	4	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Средний
6	Ученик 6	8	4	4	6	4	4	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
7	Ученик 7	8	4	4	6	0	0	Высокий	Средний	Низкий	Низкий	Средний
8	Ученик 8	4	4	4	8	0	0	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Низкий

9	Ученик 9	8	4	4	6	4	4	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
10	Ученик 10	8	4	4	8	0	0	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Средний
11	Ученик 11	8	4	4	8	4	0	Высокий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
12	Ученик 12	0	4	4	8	0	0	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
13	Ученик 13	6	4	4	6	4	0	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Средний
14	Ученик 14	8	4	4	6	4	0	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Средний
15	Ученик 15	8	4	4	6	4	0	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Средний

На основании проведенного тестирования были получены следующие результаты: 2 учащихся имеют низкий уровень отношения к ценности здоровья, 13 учеников показали высокий уровень отношения к ценности здоровья.

У всех учащихся средний уровень знаний правил режима питания.

Из 15 учеников, у 3 учащихся низкий уровень знаний правил гигиены, у 5 учащихся высокий уровень знаний правил гигиены, у остальных 7 учащихся средний уровень знаний.

Из 15 учеников, только у 4 учащихся средний уровень знаний о правилах оказания первой помощи, у остальных 11 учеников низкий уровень знаний о правилах оказания первой помощи.

Наглядные результаты представлены в диаграммах 2,3,4.

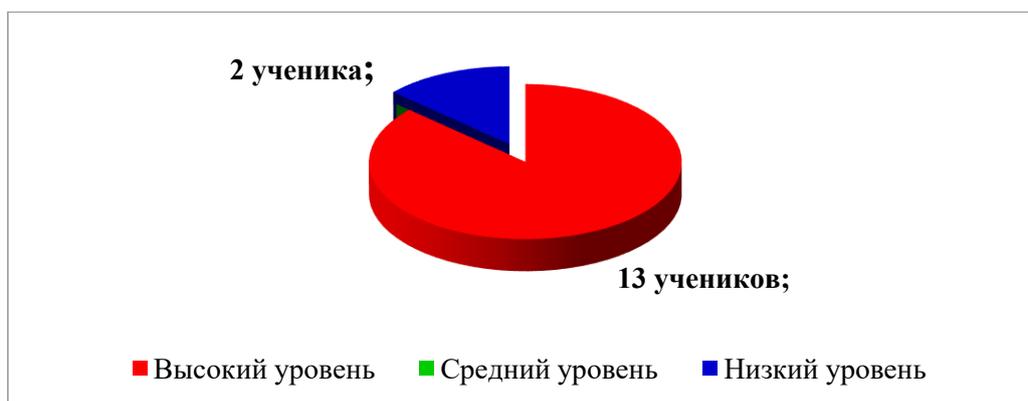


Рисунок 2 - Результаты исследования по шкале «Знания правил пользования средствами гигиены»

Вывод: из 15 опрошенных учеников 13 учащихся имеют высокий уровень знаний правил пользования средствами гигиены, а у 2 учеников низкий уровень знаний правил пользования средствами гигиены.

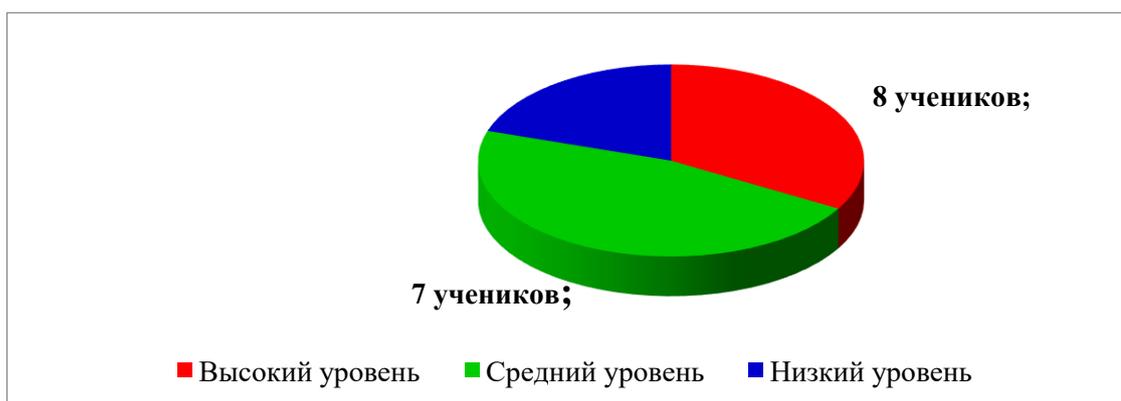


Рисунок 3 - Результаты исследования по шкале «Уровень знаний правил гигиены»

Вывод: из 15 учеников, у 3 учащихся низкий уровень знаний правил гигиены, у 5 учащихся высокий уровень знаний правил гигиены, у остальных 7 учащихся средний уровень знаний правил гигиены.



Рисунок 4 - Результаты исследования по шкале «Уровень знаний о правилах оказания первой помощи»

Вывод: из 15 опрошенных учеников, 4 учащихся имеют средний уровень знаний правил оказания первой помощи, а у 11 учеников низкий уровень знаний правил оказания первой помощи.

Для получения точных результатов исследования мы использовали методику «Что вы знаете о здоровом образе жизни?». (Приложение В)

Цель: изучение знаний о здоровом образе жизни.

Мы предложили учащимся бланки с вопросами и несколькими вариантами ответов. Нужно выбрать только один ответ, либо ответ «А», либо ответ «Б», либо ответ «В». Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Анализ результатов исследования по методике «Что вы знаете о здоровом образе жизни?»

№	Ф.И. ребенка	№ ответа										Общий балл	Уровень знаний о здоровом образе жизни
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
		Ответ											
1	Ученик 1	2	6	2	6	4	4	4	2	6	4	40	Средний
2	Ученик 2	6	6	4	6	2	6	4	6	6	6	52	Высокий
3	Ученик 3	6	6	2	6	4	6	2	4	4	4	44	Низкий
4	Ученик 4	6	6	6	2	6	2	6	6	4	4	48	Средний

5	Ученик 5	6	4	6	4	6	4	6	6	6	4	52	Высокий
6	Ученик 6	2	2	6	6	2	2	6	4	4	2	36	Низкий
7	Ученик 7	6	4	4	6	2	4	6	4	2	4	42	Средний
8	Ученик 8	6	4	4	6	2	6	4	2	6	4	44	Средний
9	Ученик 9	6	6	6	4	6	2	4	4	4	2	44	Средний
10	Ученик 10	6	6	2	6	2	4	2	2	4	4	38	Средний
11	Ученик 11	4	2	4	2	6	6	6	2	4	4	40	Средний
12	Ученик 12	6	2	4	2	6	6	4	2	4	6	44	Средний
13	Ученик 13	6	4	2	6	4	2	2	4	4	4	38	Средний
14	Ученик 14	6	2	2	2	6	4	6	4	2	2	36	Низкий
15	Ученик 15	2	4	6	2	6	6	2	2	2	4	36	Низкий



Рисунок 5 - Анализ результатов по методике «Что вы знаете о здоровом образе жизни?»

Вывод: из 15 опрошенных учащихся у 4 учеников низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, у 9 учащихся средний уровень знаний о здоровом образе жизни, а у 2 учащихся высокий уровень знаний о здоровом образе жизни.

Мы проанализировали результаты исследования по трем методикам и разделили учеников на три группы: средний, высокий, низкий уровень знаний о здоровом образе жизни.

Низкий уровень знаний о здоровом образе жизни у подростков – на этом уровне отмечается не развитость самоорганизации, самоконтроля и

самооценки. Обучающиеся на этом уровне признают важность формирования здорового и безопасного образа жизни, но зачастую не проявляют необходимой активности в данном процессе

Средний уровень знаний о здоровом образе жизни у подростков - на этом уровне у обучающихся сформированы ценности здорового образа жизни наравне с ценностями другого порядка. Отношение к сохранению здоровья ответственное, но проявляется не всегда. Преобладает периодический интерес к проблемам здоровья и здорового образа жизни. Среднее владение знаниями, умениями и навыками сохранения здоровья.

Высокий уровень знаний о здоровом образе жизни у подростков - на этом уровне четко выражены ответственное отношение к сохранению здоровья и жизни, интерес и мотивация к изучению различных вопросов здорового образа жизни. Наблюдается присутствие динамичной системы знаний по вопросам безопасности и здоровья, логически взаимосвязанной с системой социальных и психологических знаний. Сформирован комплекс умений высокопродуктивной деятельности и навыков самоконтроля в сфере здорового образа жизни. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Анализ констатирующего этапа эксперимента

№	Ф.И ребенка	Методики			Итог
		«Самооценка уровня здоровья»	«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»	«Что вы знаете о здоровом образе жизни?»	
1	Ученик 1	Средний	Средний	Средний	Средний
2	Ученик 2	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
3	Ученик 3	Средний	Средний	Низкий	Средний
4	Ученик 4	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
5	Ученик 5	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
6	Ученик 6	Высокий	Средний	Низкий	Средний

7	Ученик 7	Средний	Средний	Средний	Средний
8	Ученик 8	Средний	Низкий	Средний	Средний
9	Ученик 9	Высокий	Средний	Средний	Средний
10	Ученик 10	Высокий	Средний	Средний	Средний
11	Ученик 11	Средний	Средний	Средний	Средний
12	Ученик 12	Средний	Низкий	Средний	Средний
13	Ученик 13	Средний	Средний	Средний	Средний
14	Ученик 14	Высокий	Средний	Низкий	Средний
15	Ученик 15	Средний	Средний	Низкий	Средний

Вывод: анализируя полученные результаты мы видим, что из 15 опрошенных учеников, у 3 учеников высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, 12 учеников имеют средний уровень знаний о здоровом образе жизни.



Рисунок 6 - Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

Вывод: из 15 опрошенных детей, у 3 учеников высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, 12 учащихся имеют средний уровень знаний о здоровом образе жизни.

Для формирования здорового образа жизни необходимо первоначально сформировать знания у подростков и ценностные отношения к своему здоровью.

2.2. Разработка и реализация программы, направленной на развитие навыков здорового образа жизни у подростков

На втором этапе опытно – экспериментальной работы мы использовали метод формирующего эксперимента. Нами была разработана серия занятий для работы с подростками.

Цель: Формирование здорового образа жизни, через обогащение знаний о здоровом образе жизни и ценностного отношения к своему здоровью.

Работа с детьми проводилась в трех направлениях: усиление знаний у учащихся о здоровом образе жизни, повышение интереса к спорту, формирование ценностного отношения к здоровью.

Занятия проводятся с учениками со средним уровнем знаний о здоровом образе жизни один раз в неделю. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес к занятиям.

Занятие № 1. «Здоровый образ жизни» (Приложение Г)

Цель: сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

Ход занятия.

Объявление темы занятия.

Обсуждение с детьми, что такое здоровый образ жизни и для чего он нужен?

Из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых - фактор здоровья.

- 1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
- 3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)

4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Игра «Счастливый случай»

Цель: обобщить знания у учащихся о здоровом образе жизни.

Участвуют 2 команды. В игре 2 тура.

1 тур «Да, нет, не знаю».

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? Да

2. Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? Да

3. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет

4. Правда, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока? Да

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? да

6. Правда, что сладкие напитки входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? Да

7. Верно ли, что от курения ежегодно умирают более 10000 человек? Да

8. Правда, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? Да

9. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? Да

10. Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет

9. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? Да 2 тур «Народная мудрость гласит».

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц.

Чистота – _____. (Ответ: залог здоровья)

Здоровье в порядке – _____. (Ответ: спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров – _____ . (Ответ: закаляйся)

В здоровом теле – _____ . (Ответ: здоровый дух)

Занятие №2. «Я и моё здоровье»

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущение важности здоровья и необходимости бережного и необходимого отношения к нему.

Ход занятия.

Легенда о напыщенном мандарине

Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

Что формирует здоровье? Давай те подумаем, какие существуют факторы влияния на здоровье человека. Предложения записывают на стикерах. После того, как все предложения записано, учитель предлагает объединить похожие факторы, выделить существенные: наследственность, медицина, окружающая среда, образ жизни человека.

Упражнение «Меняйся»

Цель: активизация внимания, снятие психологического напряжения. Ведущий предлагает детям поменяться местами по определенному признаку. Например, меняются те, у кого светлые волосы, темные глаза и т.д.

Упражнение «Пути здорового образа жизни»

Цель: формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется. Ведущий дает определение «здорового образа жизни». Здоровый образ жизни-такая жизнедеятельность человека, способствует сохранению и укреплению его здоровья.

Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни».

Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос: «Что делать, как действовать?».

Упражнение «Улыбка по кругу»

Цель: создание позитивной атмосферы в группе.

А сейчас давай те все возьмемся за руки и по кругу улыбнуться своему соседу.

Занятие №3. «Питание и здоровье»

Цели: сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма, учить обучающихся активным приемам здорового образа жизни, создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.

Ход занятия.

Ребята, сегодня мы поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существование человека невозможно, речь пойдет о питании.

Игра «Ромашка» (пословицы о здоровье)

Цель: с помощью народных *пословиц* сформулировать понятие «здоровье»

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

Викторина «Витамины»

Цель: сформировать полное представление о правильном питании.

Назовите продукты питания, которые содержат витамины.

Какие витамины вы знаете? Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).

Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Игра «Притяжение»

Цель: сформировать полное представление о правильном питании.

Командам даются карточки с названием какого-либо продукта питания (хлеб, молоко, сельдь, соленый огурец, банан, морковь, шашлык, семечки, шоколад, кефир, торт, чеснок, томат, картофель, перец, фруктовый сок, петрушка, яблоко, йогурт).

Участники игры должны организовать подгруппы с учетом совместимости продуктов питания.

Занятие №4. «Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни»

Цель: дать информацию об общих принципах, на которых основано уважение к себе и к другим, и об элементах, из которых складывается внешняя сторона самоуважения.

Упражнение «зонтик со спицами».

Цель: формировать чувство самоуважения.

Ученикам раздаем по листу чистой бумаги и просит нарисовать зонтик со спицами. Далее обсуждение с каждым учеником.

Занятие №5. «Наше здоровье в наших руках!»

Цель: актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

Игра «Полезно-вредно»

Цель: закреплять знания о ведении здорового образа жизни.

Правила игры: Я буду читать предложения, а вы должны сказать полезно или вредно и попробовать объяснить почему.

Занятие №6. «Мы выбираем жизнь!»

Цель: Формирование здорового образа жизни, формирование отрицательного отношения к употреблению вредных средств.

Ход занятия

Игра «Интеллектуальный марафон».

Цели: обобщить знания учащихся о здоровом образе жизни.

У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества это зависит? (Это вещество - кальций, он придаёт костям твёрдость.)

В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой - тёплой. Кто из них реже болеет простудой? (Холодная вода - средство закаливания, поэтому реже простужается первый сын.)

Почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры? (При голодании изменяется обмен веществ, поэтому обязательно нужно наблюдение врача. А красивой фигуры можно добиться, занимаясь физкультурой, правильно питаясь.)

Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар? (Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть невозможно. Первое пребывание на солнце должно длиться 5-10 минут. Загорать необходимо, так как в коже образуется витамин Д.)

Стоит ли в жару пить много воды? (В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтобы восстановить солевой баланс, человеку нужна вода.)

Игра «Рецепт здоровья»

Цель: формирование навыков здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Учащиеся разбиваются на шесть групп, каждая из которых представляет свой рецепт здоровья (привести жизненные ситуации, которые способствуют сохранению здоровья по направлениям: правильный отдых, двигательная

активность, умение правильно одеваться (по погоде), рациональное питание, закаливание, полноценный сон).

Занятие №7 «Вредные привычки и как бороться с ними»

Цель: способствование предупреждению формирования у детей вредных привычек.

Упражнение «Привычки».

Цель: познакомить подростков с понятием здоровый образ жизни.

Написать на листочках свои привычки, как вредные, так и хорошие. Хорошие привычки необходимо написать на зеленых листочках, плохие - на красных листах.

Затем листы с плохими привычками скомкать и выбросить в мусорное ведро.

Подведение итогов.



Рисунок 7 - Схема здоровья.

Постарайтесь следовать этой схеме здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Занятие №8. «Умей сказать нет!»

Цель: развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность.

Упражнение «Да-нет»

Цель: формирование у учащихся отрицательного отношения к вредным привычкам.

Распределите эти слова на две группы. Первая группа «Да», вторая группа «Нет». (Спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики).
Чему мы ещё можем сказать: «ДА!»? (Движению, хорошему настроению, режиму, правильному питанию, закаливанию).

Перечислите преимущества людей, которые не курят, не употребляют алкоголь и наркотики. (Крепкое здоровье, ясный ум, не надо обманывать, белые зубы, уверенность в себе, хорошее настроение)

Группа учащихся разыгрывает сценки.

Упражнение «Два персонажа».

Цель: формирование умения отказываться от предложенных случайными людьми вещей, в т. ч. сигареты, алкоголя, наркотиков.

Один ученик уговаривает другого попробовать сигарету, а другой должен отказаться.

Затем происходит обсуждение ситуации.

Занятие №9 «Как сохранить зрение»

Цель: познакомить учащихся с причинами появления глазных заболеваний, способами их профилактики.

Стихотворение А. Барто «Очки» (обсуждение стихотворения)

Упражнение «Завязанные глаза»

Цель: донести до учащихся ценность зрения.

Задание: с завязанными глазами дойти от доски до своего места, обойти препятствия.

Занятие №10 «Формула здоровья»

Цель: формирование понятия «Здоровье», поиск основных составляющих здорового образа жизни.

Викторина о спорте. (Учащиеся отвечают с места, поднимая руки.)

Цель: Мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Игра «Путаница».

Цель: Формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

Перед нами какое-то непонятное слово: И В З Е А И А Л К А Н. Давайте попробуем разгадать, а что же здесь все-таки написано. Из разнообразия букв на доске надо составить слово.

Игра: «Да или Нет».

Цель: Формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

Вам будет предложено несколько вопросов, на которые вы можете ответить только да или нет.

Упражнение «Пантомима».

Цель: Формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

Приглашаются несколько учащихся. Они вытягивают карточки с заданиями. Учащимся предстоит изобразить без слов то действие, которое записано на выпавшей им карточке. Остальные учащиеся должны угадать, о чем идет речь.

Расположи по порядку.

Цель: Формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

Каждый из вас ежедневно выполняет: свободное время, полдник, зарядка, умывание, занятия в школе, сон, подъем, обед, завтрак, занятия по интересам (прогулка), выполнение уроков, ужин, умывание. Но все действия перепутались местами. Давайте попробуем привести их в порядок.

Игра «Чепуха».

Цель: Формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

Учащиеся поочередно вытаскивают карточки из двух стопок (вопросы и ответы). Один задает вопрос, второй – отвечает. Ответы получаются несуразными и веселыми.

Вывод по 2 главе

Опытно - практическая работа проводилась на базе МБОУ Чулымская СШ им. Героя Советского Союза В.В. Пилипаса 662342, Российская Федерация, Красноярский край, Балахтинский район, п. Чистое Поле, ул. Пришкольная, 19. В исследовании принимали участие 15 детей, из них 9 девочек и 6 мальчиков.

Для проведения констатирующего этапа нами были отобраны три методики:

- методика «Самооценка уровня здоровья» (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.);
- методика «Отношение учащихся к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Березовская Р.А.);
- методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» (Наталья Литвиненко).

Проанализировав полученные результаты, мы увидели, что из 15 опрошенных учеников, у 3 учеников высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, 12 учеников имеют средний уровень знаний о здоровом образе жизни

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества. Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой. [31]

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим подростков, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. [34]

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

На основании полученных результатов в ходе констатирующего этапа экспериментальной работы, нами была выявлена необходимость в разработке программы, направленной на формирования здорового образа жизни, через обогащение знаний о здоровом образе жизни и ценностного отношения к своему здоровью

Программа формирующего этапа исследования состояла из 3 блоков.

Занятия первого блока были направлены на усиление знаний у учащихся о здоровом образе жизни.

Второй блок был направлен на повышение интереса к спорту.

Третий блок занятий был направлен на формирование ценностного отношения к здоровью.

Занятия включали в себя следующие элементы: ритуал приветствия; разминка; основное содержание занятия (информация, беседа, рассуждения, проведение игр, упражнений); рефлексия прошедшего занятия; ритуал прощания.

Работа осуществлялась с помощью различных методов психологического воздействия: метод поведенческого тренинга, групповая дискуссия, анализ ситуаций и другие.

С целью анализа и оценки результативности опытно-экспериментальной работы нами был проведен контрольный этап эксперимента.

Проанализировав и обобщив данные, мы можем сказать, что в среднем повысился уровень знаний подростков о факторах, влияющих на здоровый образ жизни и самооценка уровня здоровья на 80%. Таким образом, апробированная нами серия занятий показала результативность предложенной работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. - Москва: Флинта, 2010. - 448 с.
2. Гольбах П. Избранные философские произведения. М., 1963. Т.1.- 311с.
3. Гельвеций К. Об уме. М., 1938. -34с.
4. Гаврильчук А.Н. Здоровый образ жизни. Его принципы и составляющие // Основы безопасности жизни, 2001. - №5. – 36с.
5. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребёнка. СПб: Речь,- 2004. - 272 с.
6. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. М.: Педагогическое общество России, 2003. -512с.
7. Дубровина И.В. и др. Психология: Учебник / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Прогресс, 2007. - 367с.
8. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: Учеб. пособие для высш. Учеб. заведений / ред. В.Е. Ключко. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. -264с.
9. Ермолаева М. В. Психология развития: Методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения. 2-е изд. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж.: НПО МОДЭК»- 2003.- 376с. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 272с.
10. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебники для вузов. - Издание второе, дополненное, исправленное и переработанное. -м.: Издательская корпорация Логос, 2000. -374с.
11. Изард К.Э. Психология эмоций / Пер. с англ. - СПб: Знание, 1999. – 281с.
12. Крутецкий В.А. Интерес. - В кн.: Педагогическая энциклопедия. - М., 1965. Т.2.

13. Ковалев В.И. Мотивационная сфера личности как проявление совокупности общественных отношений [Текст]/ В.И. Ковалев// Психологический журнал,-198-№4-313с.
14. Коростелев Н.Б.; Виноградов П.А.; Гуськов С.И. Слагаемые здоровья- М.: Знание,1990. -190с.
15. Коджаспирова Г.М. Словарь по педагогике [Текст]/ Г.М. Коджаспирова,А.Ю. Коджаспиров-М.:ИКЦ «Март»,2005.-384с.
16. Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология (Психология развития). Изд-во КБГУ,2001. -276с.
17. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология. Ростов-на-Дону, – 2002.-146с.
18. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ТЦ «Сфера»,2001. -464с.
19. Казанская К.О. Детская и возрастная психология. М.: А-Приор,2010. - 160с.
20. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики - М.: МГУ,1981. - 584с.
21. Лукьяненко В.П. Общее физкультурное образование и проблема здоровья учащейся молодежи // Народное образование, 2005. - №2. – 134с.
22. Морозова Н.Г. Учителю о познавательном интересе. – М.: Знание, 1979-47с.
23. Мардахаев Л.В. Методика и технология работы социального педагога - Орел: Издательский центр «Академия»,1994. -336с.НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.niig.su/научная-деятельность/3869-гигиени> (дата обращения: 11.11.2020г).
24. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: Учебное пособие. - М.: Владосх-пресс, 2004. -365с.
25. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб: Издательство «Питер»,2000. -712с.

26. Скаткин М.Н. Активизация познавательной деятельности учащихся. - М.: АПП РСФСР,1965. - 48с.
27. Сапогова Е. Е. Психология развития человека: Учебное пособие. М.: Аспект Пресс,2001. -460с.
28. Сорокоумова Ё. А. Возрастная психология. Краткий курс. СПб.: Питер,2007.-208с.
29. ФГБУ «Редакция» Российской газеты» Текст: Владимир Емельяненко [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://-rossiivyroslochislo-kurilshchikovsredi-podrozkov-i-studentov> (дата обращения: 11.11.2020г).
30. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе//С.А.Цабыбин. Волгоград: Учитель-2008-172с.
31. Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций. – 2-е издание, дополненное и исправленное. – Москва: Педагогическое общество России-2000– 407с.
32. Шукина. Г.И. Активизация познавательной деятельности в учебном процессе. – М.: Просвещение-1979-160с.
33. Шукина. Г.И. Формирования познавательных интересов, учащихся в процессе обучения. М-1962-10с.
34. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики,2005.-349с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика «Самооценка уровня здоровья» (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.)

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка			
Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ, ванна			
Сон не менее 8 часов			

4. **Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)**

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

5. **Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- Да, очень интересно и полезно.
- Интересно, но не всегда.
- Не очень интересно.
- Не интересно.

6. **Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?**

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе			
От родителей			
От друзей			

Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья в школе ты посещаешь с удовольствием:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

КЛЮЧ К АНКЕТЕ (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.)

ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья

Если бальная оценка составляет:

- 8 - высокая личностная значимость здоровья
- 5 - недостаточная личная значимость здоровья
- менее 4 - низкая значимость здоровья

ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.

- Регулярные занятия спортом (2)
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)
- Хорошие природные условия (0)
- Возможность лечиться у хорошего врача (0)
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)
- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

-8 - понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

-6- недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

5 или менее - отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

Режимные моменты	Ежедневно 2 балла	Несколько раз в неделю 1 балл	Очень редко, никогда 0 баллов
------------------	-------------------	-------------------------------	-------------------------------

Если сумма баллов составляет:

-14 - полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

- 9 - неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

и меньше - несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ

Вариант ответа	Сумма баллов, полученных на 3 вопрос		
	14-16	13-9	8 и меньше
Да, конечно.	4	3	2
Забочусь недостаточно	4	4	3
Мало забочусь	2	4	3

Если балльная оценка составляет:

балла - адекватная оценка учащимся своего образа жизни

балла - недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

балла - неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.

Да, очень интересно и полезно. (4)

Интересно, но не всегда. (3)

Не очень интересно. (2)

Не интересно (0)

Если бальная оценка составляет:

- очень интересная и полезная

- довольно интересна и полезна

- не очень интересна и полезна

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Текст опросника

Вопрос 1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент.

Ценности	Оценка						
	Не важно					Очень важно	
Счастливая семейная жизнь	1	2	3	4	5	6	7
Материальное благополучие	1	2	3	4	5	6	7
Наличие верных друзей	1	2	3	4	5	6	7
Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
Интересная работа (карьера)	1	2	3	4	5	6	7
Признание окружающих	1	2	3	4	5	6	7
Независимость (свобода)	1	2	3	4	5	6	7

Вопрос 2. Как вы считаете, чем необходимо обладать, чтобы добиться успеха в жизни?

Хорошее образование	1	2	3	4	5	6	7
Материальный достаток	1	2	3	4	5	6	7
Способности	1	2	3	4	5	6	7
Везение (удача)	1	2	3	4	5	6	7
Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
Упорство, трудолюбие	1	2	3	4	5	6	7
«Нужные связи»	1	2	3	4	5	6	7

Вопрос 3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровье?

Вопрос 4. Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников.

Источник информации	Оценка						
	Не важно				Очень важно		
СМИ	1	2	3	4	5	6	7
Врачи	1	2	3	4	5	6	7
Газеты и журналы	1	2	3	4	5	6	7
Друзья, знакомые	1	2	3	4	5	6	7
Научно-популярные книги	1	2	3	4	5	6	7

Вопрос 5. Как вы думаете, какие из нижеперечисленных факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?

Фактор влияния	Оценка						
	Не важно				Очень важно		
Качество мед. обслуживания	1	2	3	4	5	6	7
Экологическая обстановка	1	2	3	4	5	6	7
Профессиональная деятельность	1	2	3	4	5	6	7
Особенности питания	1	2	3	4	5	6	7
Вредные привычки	1	2	3	4	5	6	7
Образ жизни	1	2	3	4	5	6	7
Недостаточная забота о здоровье	1	2	3	4	5	6	7

Вопрос 6. Как вы себя чаще всего чувствуете, когда со здоровьем у вас все благополучно?

Состояние	Оценка						
	Не важно					Очень важно	
Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
Я доволен	1	2	3	4	5	6	7
Я счастлив	1	2	3	4	5	6	7
Мне радостно	1	2	3	4	5	6	7

Мне никто не угрожает	1 2	3	4	5	6	7
Мне это безразлично	1 2	3	4	5	6	7
Ничто меня не беспокоит	1 2	3	4	5	6	7
Я чувствую уверенность в себе	1 2	3	4	5	6	7
Я чувствую себя свободно	1 2	3	4	5	6	7
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1 2	3	4	5	6	7

Вопрос 7. Как вы себя чаще всего чувствуете, когда узнаете об ухудшении своего состояния?

Состояние	Оценка						
	Не важно				Очень важно		
Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
Я испытываю сожаление	1	2	3	4	5	6	7
Я озабочен	1	2	3	4	5	6	7
Я испытываю чувство вины	1	2	3	4	5	6	7
Я расстроен	1	2	3	4	5	6	7
Мне страшно	1	2	3	4	5	6	7
Я раздражен	1	2	3	4	5	6	7
Я чувствую себя подавленно	1	2	3	4	5	6	7
Я встревожен и нервничаю	1	2	3	4	5	6	7
Мне стыдно	1	2	3	4	5	6	7

Вопрос 8. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья и насколько регулярно?

Действия	Оценка						
	Не важно					Очень важно	
Занимаюсь физическими упражнениями	1	2	3	4	5	6	7
Придерживаюсь диеты	1	2	3	4	5	6	7
Забочусь о режиме	1	2	3	4	5	6	7

Закаливаюсь	1	2	3	4	5	6	7
Посещаю врача с профилактической целью	1	2	3	4	5	6	7
Слежу за своим весом	1	2	3	4	5	6	7
Хожу в баню (сауну)	1	2	3	4	5	6	7
Избегаю вредных привычек	1	2	3	4	5	6	7
Посещаю спортивные секции	1	2	3	4	5	6	7
Практикую специальные оздоровительные системы	1	2	3	4	5	6	7
Что еще?	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7

Вопрос 9 Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно/нерегулярно, то почему?

Причина	Оценка						
	Не важно					Очень важно	
В этом нет необходимости, так как я здоров	1	2	3	4	5	6	7
Не хватает силы воли	1	2	3	4	5	6	7
У меня нет на это времени	1	2	3	4	5	6	7
Нет компании (одному скучно)	1	2	3	4	5	6	7
Не хочу себя ни в чем ограничивать	1	2	3	4	5	6	7
Не знаю, что для этого делать	1	2	3	4	5	6	7
Нет соответствующих условий	1	2	3	4	5	6	7
Необходимость больших материальных затрат	1	2	3	4	5	6	7
Есть более важные дела	1	2	3	4	5	6	7

Что еще?	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7

Вопрос 10. Если вы чувствуете недомогание, то

№	Оценка						
	Не важно					Очень важно	
Обращаюсь к врачу	1	2	3	4	5	6	7
Стараюсь не обращать внимание на недомогание	1	2	3	4	5	6	7
Сам принимаю меры	1	2	3	4	5	6	7
Обращаюсь за советом к друзьям, родственникам и др.	1	2	3	4	5	6	7
Что ещё?	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7

ПРИЛОЖЕНИЕ В**Тест «Что вы знаете о здоровом образе жизни?»****1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?**

- А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
- Б) Здоровый образ жизни?
- В) Название какой-то болезни.

2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?

- А) Курение и алкоголь.
- Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание.
- В) Наркотики.

3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?

- А) Со школьного возраста.
- Б) Это надо прививать еще маленьким детям.
- В) Пожилым людям это особенно необходимо.

4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

- А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс».
- Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
- В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?

- А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
- Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
- В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?

- А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.
- Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.
- В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?

- А) В зависимости от того, кто вы по профессии.
- Б) Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.
- В) Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».

8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?

- А) Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».
- Б) А разве их не считают отклонением от нормы?..
- В) Вполне совместимо, но я не пробовала.

9. Из каких источников вы предпочитаете черпать информацию о сути здорового образа жизни?

- А) Из СМИ.
- Б) Из научных работ в этой области.
- В) От «продвинутых» знакомых.

10. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения молодости?

- А) Отчасти, да.
- Б) Нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально.
- В) Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Занятие № 1. «Здоровый образ жизни»

Цель: сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

Ход занятия.

Объявление темы занятия.

Обсуждение с детьми, что такое здоровый образ жизни и для чего он нужен?

Из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых - фактор здоровья.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Игра «Счастливый случай»

Цель: обобщить знания у учащихся о здоровом образе жизни.

Участвуют 2 команды. В игре 2 тура.

1 тур «Да, нет, не знаю».

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? Да
2. Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? Да
3. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет
4. Правда, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока? Да
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? да
6. Правда, что сладкие напитки входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? Да
7. Верно ли, что от курения ежегодно умирают более 10000 человек? Да
8. Правда, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? Да
9. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? Да

10. Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет

9. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? Да 2 тур «Народная мудрость гласит».

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц.

Чистота – _____. (Ответ: залог здоровья)

Здоровье в порядке – _____. (Ответ: спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров – _____. (Ответ: закаляйся)

В здоровом теле – _____. (Ответ: здоровый дух)

Занятие №2. «Я и моё здоровье»

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущение важности здоровья и необходимости бережного и необходимого отношения к нему.

Ход занятия.

Легенда о напыщенном мандарине

Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

Что формирует здоровье? Давай те подумаем, какие существуют факторы влияния на здоровье человека. Предложения записывают на стикерах. После того, как все предложения записано, учитель предлагает объединить похожие факторы, выделить существенные: наследственность, медицина, окружающая среда, образ жизни человека.

Упражнение «Меняйся»

Цель: активизация внимания, снятие психологического напряжения. Ведущий предлагает детям поменяться местами по определенному признаку. Например, меняются те, у кого светлые волосы, темные глаза и т.д.

Упражнение «Пути здорового образа жизни»

Цель: формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется. Ведущий дает определение «здорового образа жизни». Здоровый образ жизни-такая жизнедеятельность человека, способствует сохранению и укреплению его здоровья.

Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни».

Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос: «Что делать, как действовать?».

Упражнение «Улыбка по кругу»

Цель: создание позитивной атмосферы в группе.

А сейчас давай те все возьмемся за руки и по кругу улыбнуться своему соседу.

Занятие №3. «Питание и здоровье»

Цели: сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма, учить обучающихся активным приемам здорового образа жизни, создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.

Ход занятия.

Ребята, сегодня мы поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существование человека невозможно, речь пойдет о питании.

Игра «Ромашка» (пословицы о здоровье)

Цель: с помощью народных *пословиц* сформулировать понятие «здоровье»

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

Викторина «Витамины»

Цель: сформировать полное представление о правильном питании.

Назовите продукты питания, которые содержат витамины.

Какие витамины вы знаете? Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).

Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Игра «Притяжение»

Цель: сформировать полное представление о правильном питании.

Командам даются карточки с названием какого-либо продукта питания (хлеб, молоко, сельдь, соленый огурец, банан, морковь, шашлык, семечки, шоколад, кефир, торт, чеснок, томат, картофель, перец, фруктовый сок, петрушка, яблоко, йогурт).

Участники игры должны организовать подгруппы с учетом совместимости продуктов питания.

Занятие №4. «Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни»

Цель: дать информацию об общих принципах, на которых основано уважение к себе и к другим, и об элементах, из которых складывается внешняя сторона самоуважения.

Упражнение «зонтик со спицами».

Цель: формировать чувство самоуважения.

Ученикам раздаем по листу чистой бумаги и просит нарисовать зонтик со спицами. Далее обсуждение с каждым учеником.

Занятие №5. «Наше здоровье в наших руках!»

Цель: актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

Игра «Полезно-вредно»

Цель: закреплять знания о ведении здорового образа жизни.

Правила игры: Я буду читать предложения, а вы должны сказать полезно или вредно и попробовать объяснить почему.

Занятие №6. «Мы выбираем жизнь!»

Цель: Формирование здорового образа жизни, формирование отрицательного отношения к употреблению вредных средств.

Ход занятия

Игра «Интеллектуальный марафон».

Цели: обобщить знания учащихся о здоровом образе жизни.

У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества это зависит? (Это вещество - кальций, он придаёт костям твёрдость.)

В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой - тёплой. Кто из них реже болеет простудой? (Холодная вода - средство закаливания, поэтому реже простужается первый сын.)

Почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры? (При голодании изменяется обмен веществ, поэтому обязательно нужно наблюдение врача. А красивой фигуры можно добиться, занимаясь физкультурой, правильно питаясь.)

Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар? (Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть невозможно. Первое пребывание на солнце должно длиться 5-10 минут. Загорать необходимо, так как в коже образуется витамин Д.)

Стоит ли в жару пить много воды? (В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтобы восстановить солевой баланс, человеку нужна вода.)

Игра «Рецепт здоровья»

Цель: формирование навыков здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Учащиеся разбиваются на шесть групп, каждая из которых представляет свой рецепт здоровья (привести жизненные ситуации, которые способствуют сохранению здоровья по направлениям: правильный отдых, двигательная активность, умение правильно одеваться (по погоде), рациональное питание, закаливание, полноценный сон).

Занятие №7 «Вредные привычки и как бороться с ними»

Цель: способствование предупреждению формирования у детей вредных привычек.

Упражнение «Привычки».

Цель: познакомить подростков с понятием здоровый образ жизни.

Написать на листочках свои привычки, как вредные, так и хорошие. Хорошие привычки необходимо написать на зеленых листочках, плохие - на красных листах.

Затем листы с плохими привычками скомкать и выбросить в мусорное ведро.

Подведение итогов.



Постарайтесь следовать этой схеме здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Занятие №8. «Умей сказать нет!»

Цель: развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность.

Упражнение «Да-нет»

Цель: формирование у учащихся отрицательного отношения к вредным привычкам.

Распределите эти слова на две группы. Первая группа «Да», вторая группа «Нет». (Спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики).

Чему мы ещё можем сказать: «ДА!»? (Движению, хорошему настроению, режиму, правильному питанию, закаливанию).

Перечислите преимущества людей, которые не курят, не употребляют алкоголь и наркотики. (Крепкое здоровье, ясный ум, не надо обманывать, белые зубы, уверенность в себе, хорошее настроение)

Группа учащихся разыгрывает сценки.

Упражнение «Два персонажа».

Цель: формирование умения отказываться от предложенных случайными людьми вещей, в т. ч. сигареты, алкоголя, наркотиков.

Один ученик уговаривает другого попробовать сигарету, а другой должен отказаться.

Затем происходит обсуждение ситуации.

Занятие №9 «Как сохранить зрение»

Цель: познакомить учащихся с причинами появления глазных заболеваний, способами их профилактики.

Стихотворение А. Барто «Очки» (обсуждение стихотворения)

Упражнение «Завязанные глаза»

Цель: донести до учащихся ценность зрения.

Задание: с завязанными глазами дойти от доски до своего места, обойти препятствия.

Занятие №10 «Формула здоровья»

Цель: формирование понятия «Здоровье», поиск основных составляющих здорового образа жизни.

Викторина о спорте. (Учащиеся отвечают с места, поднимая руки.)

Цель: Мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Игра «Путаница».

Цель: Формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

Перед нами какое-то непонятное слово: И В З Е А И А Л К А Н. Давайте попробуем разгадать, а что же здесь все-таки написано. Из разнообразия букв на доске надо составить слово.

Игра: «Да или Нет».

Цель: Формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

Вам будет предложено несколько вопросов, на которые вы можете ответить только да или нет.

Упражнение «Пантомима».

Цель: Формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

Приглашаются несколько учащихся. Они вытягивают карточки с заданиями. Учащимся предстоит изобразить без слов то действие, которое записано на выпавшей им карточке. Остальные учащиеся должны угадать, о чем идет речь.

Расположи по порядку.

Цель: Формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

Каждый из вас ежедневно выполняет: свободное время, полдник, зарядка, умывание, занятия в школе, сон, подъем, обед, завтрак, занятия по интересам (прогулка), выполнение уроков, ужин, умывание. Но все действия перепутались местами. Давайте попробуем привести их в порядок.

Игра «Чепуха».

Цель: Формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

Учащиеся поочередно вытаскивают карточки из двух стопок (вопросы и ответы). Один задает вопрос, второй – отвечает. Ответы получаются несуразными и веселыми.